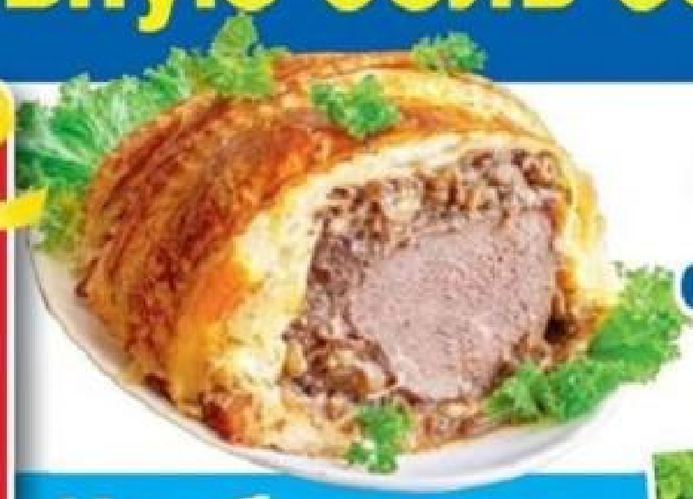
№ 20
11 мая 2021

Все для женщины

Снимаем головную боль без таблеток
стр. 21



4 блюда с нежнейшей говядиной
стр. 16

Необычные рецепты с молодой капусткой
стр. 19

Тест

Какая диета вам подходит
стр. 8

10 способов защитить дом от комаров
стр. 13

Как сгладить острые черты лица Учимся у Ингеборги Дапкунайте
стр. 6

Что делать, если муж стал раздражать
стр. 26

Неочевидные причины диареи
стр. 20

7 неприхотливых многолетников для суперклумбы
стр. 28

Какие узоры на одежде стройнят?
стр. 4

На фото: Карина Бездетнова с сыном Максимом, г.Краснослободск

Самые важные вопросы о дачной амнистии
стр. 10

ISSN 1819-0979

С печатью на волосах

Алексис Феррер – стилист и парикмахер из Барселоны – потратил 9 лет, чтобы разработать цифровую технологию, позволяющую ему делать полноцветные принты на волосах. Профессионал украсил классические стрижки боб и каре различными изображениями птиц, цветов, бабочек в стиле барокко, которые выглядят напечатанными на прядях. Такие же принты украшали французские гобелены и другие ткани для знати в XVIII веке. Таким образом, по словам парикмахера, ему удалось продемонстрировать «гармоничное слияние возможностей современных технологий и рук мастера».

Улыбнись

– Бэрримор, что у нас на завтрак?
– Овсянка, сэр.
– А на обед?
– Овсянка, сэр.
– А на ужин?
– Котлеты, сэр.
– Ну слава богу!
– Шутка, сэр.

– Мужчина, перед вами стоит беременная, уступите ей, пожалуйста, место.
– Во-первых, это моя жена, а во-вторых, я лучше вас знаю, беременна она или нет.

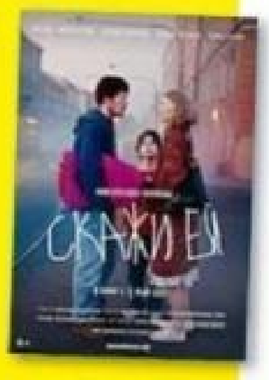
– Мам, у меня две новости. Одна хорошая, вторая плохая.
– Давай с хорошей.
– Я больше так не буду.

Стресс утонет в какао

При сильном стрессе даже у здоровых людей резко учащается сердцебиение и поднимается артериальное давление. Чтобы не довести дело до инфаркта или инсульта, британские ученые советуют в таких случаях выпить чашку густого, насыщенного какао. Стресс также можно заесть, например, двумя-тремя кусочками горького шоколада или красным и черным виноградом. Защитить сердце и сосуды от последствий нервной встряски помогут и красные ягоды – малина, ежевика или вишня, в том числе замороженные.

Обложка: Екатерина Егорова Фото: Shutterstock, instagram.com (8), Legion-Media (2)

Посмотреть



Брак Артема со Светланой рухнул. Светлана решает навсегда уехать в Америку вместе с сыном Сашкой... Фильм «Скажи ей» режиссера Александра Молочникова в прокате с 13 мая.

Почитать

Циничная Надя, поклонник странных учений Игорь, загадочная писательница Вера связаны не только одной квартирой... Автор книги «Квартира № 41» – Мария Свешникова.

«Под» водой – самый большой!

Подводный ресторан Under (в переводе с англ. – «Под») работает в южной точке Норвегии, в местечке Спангерейд. Это бетонное строение в форме параллелепипеда наполовину утоплено в воду. Подводная часть на пятиметровой глубине заканчивается панорамным окном. Благодаря площади обеденного зала 495 м заведение считается самым большим в мире среди подобных.

Столики в ресторан бронируют за полгода, несмотря даже на то, что средний чек составляет 359 евро (ок. 33 тыс. руб.). Кроме того, на базе ресторана ведется научно-исследовательская работа по изучению жизни морских обитателей.

Настоящие фламандцы!

Мишель с голубым гигантом – трехлетним Гастоном

Медсестра Мишель ван де Поэль из Бельгии окружена большими друзьями. Причем действительно большими, даже гигантскими! У нее 26 фламандских кроликов, которые, несмотря на классический вид, по длине и весу гораздо ближе к собакам, чем к кроликам. Фламандцы считаются самой крупной породой ушастиков в мире – в длину они могут вырасти почти до метра и весить при этом около 10 кг. Мишель влюбилась в эту породу еще в детстве и вот наконец смогла воплотить свою мечту, собрав в своем поместье кучу больших и очень милых кроликов.

Как попасть на обложку журнала?

Присылайте свои фото с ребенком, сделанные в течение последних двух недель, на адрес редакции с пометкой **«Хочу на обложку!»**.

Заявить о своем желании можно на сайте **Odnoklassniki.ru** (нужно стать участником группы «Журнал «Всё для женщины») и на сайте **«ВКонтакте»** (vk.com/vdzhofficial, оставляйте свои фото с ребенком в альбоме «Хочу на обложку!») или по **электронной почте** (отправляйте фото на адрес woman@im-media.ru).

ВНИМАНИЕ! Участие в акции не гарантирует попадания на обложку.

Съемки на обложку проводятся бесплатно!

Геометрия

Какие узоры могут зрительно скрыть лишние килограммы и подчеркнуть достоинства фигуры

Блузка, bonprix,
от 1690 руб.

На горизонте

Не бойтесь горизонтальных полос. Если они тонкие, разные по цвету и на белом фоне, то вы будете выглядеть легкой и изящной.

Мыльные пузыри

Разноцветные круги разного размера, хаотично разбросанные на черном фоне, напоминают мыльные пузыри, переливающиеся на солнце. Они притягивают взгляды к себе, а не к фигуре. При этом скроен комбинезон так, что есть намек и на талию, и на длинные ножки.

Комбинезон, «Артесса»,
от 5130 руб.

Режем вдоль

Хотите выглядеть более стройной? Наденьте блузку, которая визуально разрежет ваш силуэт по вертикали. Любая блузка или рубашка на пуговицах это может, но важно подчеркнуть разделение узором. Чтобы на одной стороне он отличался от другой.

Блузка, Monterey,
от 1509 руб.

Правильные полосы

Даже вертикальные полосы не всегда работают на фигуру: важно, чтобы они были разного размера и разных цветов, как на данном платье. При этом они идут не прямо, а чуть по диагонали к центру, как бы сужая формы. У модели есть и другие плюсы. Тонкая черная полоса, делающая акцент на талии, и запáх. Все это моделирует стройный силуэт и, кстати, притягивает взгляд к груди.

Платье, BODYFLIRT,
от 2590 руб.

КСТАТИ

Будьте аккуратны с одеждой до середины икры. Она подчеркивает их объем. Поэтому, если у вас полные ножки, лучше выбрать длину чуть ниже колена или макси.

стройности

Буквой «А»

Обратите внимание, как расположены цвета на этом летнем кардигане. Плечи уходят в тень, а желтые полосы формируют букву «А», создающую эффект изящного верха и аппетитных бедер. При этом сами бедра прикрыты, и вам не нужно переживать, что кто-то увидит неидеальные формы. Отличная модель для женщин с широкими плечами, тяжелой грудью и пышными бедрами.

Кардиган, BONADI, **от 2650 руб.**

Платье, bonprix, **от 4990 руб.**

Туника, «Интикома», **от 5150 руб.**

Оптический обман

Все узоры из разряда оптических иллюзий прекрасно моделируют фигуру. Главное, чтобы в том месте, которое нужно зрительно уменьшить, узор тоже шел на уменьшение. Это платье, например, «делает» талию.

Море полос

Тонкие белые полосы на тунике не скрыли бы недостатки фигуры, если бы не морской фон, меняющий оттенки по вертикали. Это зрительно вытягивает силуэт.

Секрет в крое

Пестрый узор не мешает этому кардигану стройнить. А все благодаря свободному крою и неровному низу. Но носите такую модель нараспашку, чтобы посередине была вертикальная линия.

Кардиган, Grand Grom, **от 990 руб.**

В следующем выпуске № 21

Купальник как у звезды! Выбираем похожие модели, но по карману.

В продаже с 18 мая

КОЗЫРЁК

Очень удобная вещь! Но, чтобы не выглядеть, как работник общепита, выбирайте плетеные модели или козырьки с необычным дизайном.
Tuliya, **от 1360 руб.**

Защита от солнца

Выбираем головной убор на лето

НЕОБЫЧНАЯ БЕЙСБОЛКА

Ее изюминка в цветном прозрачном козырьке. Он отлично рассеивает свет и при этом не мешает обзору.
Modniki, **от 592 руб.**

БАНДАНА-ПЛАТОК

Для тех, кому важно защитить от солнца именно волосы. Эту вещицу можно носить как бандану или как платок. Очень удобно летом, чтобы волосы не лезли в глаза.
Valeur, **от 472 руб.**

ШЛЯПКА

Женственный головной убор, который подойдет к любому летящему платью или шортам.
Aerith, **от 660 руб.**

Наталья ЯКОВЛЕВА
Визажист

Макияж как у звезды

Ингеборга Дапкунайте

Если у вас острые черты лица, как у литовской актрисы, их можно смягчить с помощью макияжа

Правильно

КОЖА
Самое главное в этом вопросе – правильный контуринг. Если у вас острый нос, нанесите на него светлый консилер, а кончик затушуйте темным контуром. Если резкий квадратный подбородок – затемните углы корректором и высветлите впадинки вокруг рта. Обязательно наносите светлый корректор под глаза – в виде перевернутого треугольника от глаз к уголкам губ.

ГЛАЗА
Главное табу – яркий макияж, потому что он привлекает внимание. Вам нужно подчеркнуть только глаза. Но все линии должны быть мягкими, а цвета – естественными. Используйте коричневую и серую палитру теней с шиммером и объемную тушь.

БРОВИ
Чтобы они не усугубляли ситуацию, не делайте их слишком яркими. Посмотрите, как у Дапкунайте: брови ухоженные, прорисованные, но всего лишь на один тон темнее волос. И это правильно.

ЩЁЧКИ
Аккуратно пользуйтесь румянами. Если вы нанесете яркие румяна во впадины под скулами, это еще сильнее заострит ваши черты. Лучше нанести нежные персиковые или розовые румяна на яблочки щек и чуть растушевать к вискам.

ГУБЫ
Если не хотите подчеркнуть и без того тонкие губы, не пользуйтесь яркой или темной помадой, тем более с обводкой карандашом. Ваш идеальный вариант – нежные персиковые и розовые тона, и тут, кстати, можно использовать такой же карандаш. Не стоит делать губы матовыми, лучше нанести блеск – он добавляет объем.

ПРИЧЁСКА
Очень верный ход – закрыть лоб небрежными прядями. Они отвлекают внимание и скрывают резкий переход от кожи к волосам. Формируя челку, старайтесь не создавать угол около пробора, он дополнительно заостряет лицо. Пусть волосы мягко ниспадают на лоб и виски. Вам подойдут крупные локоны или небрежная укладка.

Неправильно

- Делать яркий макияж.
- Активно прорисовывать брови.
- Делать резкие переходы от света к тени, контуринг нужно очень хорошо растушевывать.
- Использовать матовые тени и помаду.
- Перебарщивать с пудрой. Она превращает лицо в маску и подчеркивает все недостатки.
- Если у вас тонкие губы – красить их яркой или темной помадой.
- Использовать яркий карандаш для обводки губ.
- Носить прически без челки или делать укладку, полностью открывающую лоб.
- Выпрямлять волосы по всей длине.

Фото: Shutterstock (4), РИА Новости (2)

В следующем выпуске №21

Новые модные прически. Горячие тренды наступающего лета!

В продаже с 18 мая

Татьяна **КРЫСОВА**

Специалист по корейскому бьюти-уходу

Как использовать **многоразовые патчи**

Мы привыкли, что патчи для глаз – продукт одноразовый. А вот и не всегда! Давайте разбираться

Большинство патчей действительно одноразовые. Но есть такие, которыми можно пользоваться несколько раз (**от 600 руб.**). Обычно их хватает не менее чем на три раза, и **часто они выходят дешевле одноразовых.**

В чём секрет?

Многоразовые патчи тоже предназначены для интенсивного увлажнения и осветления области вокруг глаз, для устранения отеков и уменьшения морщинистой сеточки. В составе таких патчей те же ухаживающие вещества, что и в одноразовых. Однако считается, что **у многоразовых масок более концентрированный состав,** и полезные вещества быстрее попадают в кожу.

Храните правильно

Используются многоразовые гидрогелевые патчи так же, как одноразовые. А вот потом их нужно положить на специальный лист для хранения (он есть в комплекте) и убрать в холодильник. Этот лист убережет патчи от высыхания. **Патчами можно пользоваться вплоть до исчезновения клеящего слоя.**

Ещё вариант

Кроме гидрогелевых бывают еще тканевые многоразовые патчи. На ткань наносятся гель или сыворотка (есть в комплекте), и патчи прикладываются к коже. **После использования ткань нужно ополоснуть теплой водой и просушить.**

Про силикон

Силиконовые патчи тоже относятся к многоразовым, но у них нет пропитки. Они выполнены из медицинского силикона, который **увлажняет кожу, расслабляет мышцы,** благодаря чему борется с мимическими морщинками.

Важно!

Гидрогелевые и тканевые многоразовые патчи нужно держать на коже 10–30 мин. А вот силиконовые можно оставлять даже на всю ночь.

Ваши помощники

1. Шелковые патчи для глаз и сыворотка, NadMal. Цена: **от 967 руб.**

2. Силиконовые патчи для глаз, SilcSkin. Цена: **от 3390 руб.**

3. Гидрогелевые патчи с экстрактом ласточкиного гнезда, IYOUB. Цена: **от 603 руб.**

ВОПРОС-ОТВЕТ

Боюсь, что нити сорвутся

Елена **ШУВАЕВА**

Косметолог

Мне уже 45, хочу подтянуть лицо нитями, но очень боюсь, что они сорвутся. Читала в интернете разные страшные истории про это. Расскажите, как себя обезопасить?

Олеся М., Новгородская обл.

Для начала нужно правильно выбрать пластического хирурга. Большинство видов нитей имеют право ставить и косметологи, но лучше обратиться к пластическому хирургу. Потому что очень многое зависит от профессионализма.

Все нити, предназначенные для вашего возраста, имеют насечки, поэтому не сорвутся. Если, конечно, их правильно поставят или вы не будете пренебрегать правилами поведения после процедуры. Неделю придется спать в специальном бандаже для лица, нельзя сильно смеяться, делать массажи лица и т. п.

ЖУРНАЛ ПОЧТИ БЕСПЛАТНО!

Подробно о видах нитей и самой процедуре нитевого лифтинга мы писали в №12 за 2021 год. Этот номер можно скачать на litres.ru всего за 15 руб.

Реклама

Тест

Мария МОРОЗОВА

Психолог

Какая диета вам подходит?

Тест покажет, какие типы меню позволят вам распрощаться с лишним весом без срывов

1. Парфюм с каким ароматом вы предпочтете:
- ○ цветочный (2)
- ○ древесный (3)
- ○ морской (1)
- ○ сладкий (5)
- ○ пряный (4)

2. Какому сувениру вы бы обрадовались:
- ○ статуэтке (2)
- ○ небольшой мягкой игрушке (5)
- ○ настенному календарю (1)
- ○ ежедневнику (4)
- ○ магнитику на холодильник (3)

3. Что вы делаете в конфликтной ситуации:
- ○ стараетесь найти компромисс (3)
- ○ пытаетесь доказать свою правоту (2)
- ○ прекращаете общение (5)
- ○ раздражаетесь (1)
- ○ берете паузу для анализа разногласий (4)

4. Что вы цените в друзьях:
- ○ доброту (5)
- ○ ум (4)
- ○ мудрость (3)
- ○ честность (2)
- ○ преданность (1)

5. Без чего вы не представляете себе застолья:
- ○ салат оливье (4)
- ○ шампанское (2)
- ○ выпечка и сладости (5)
- ○ хрустальные бокалы (1)
- ○ фруктовая тарелка (3)

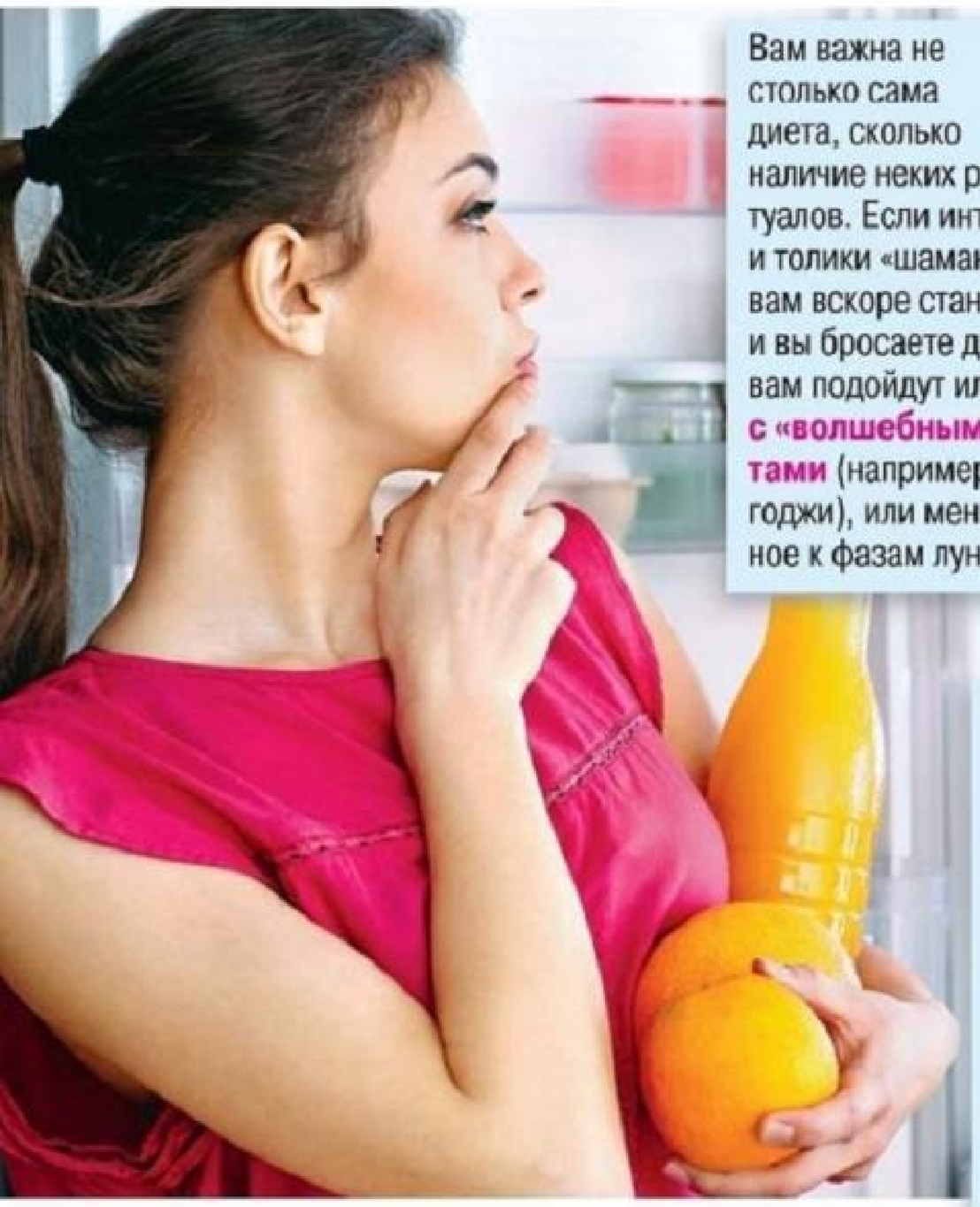
6. Какая поговорка вам больше нравится:
- ○ «Сказка – ложь, да в ней намек...» (5)
- ○ «Уговор дороже денег» (3)
- ○ «Горькая правда лучше сладкой лжи» (1)
- ○ «Руки работают, а голова кормит» (4)
- ○ «У зависти глаза велики» (2)

7. Какой рисунок уместнее всего на чайном сервизе:
- ○ вишня (2)
- ○ цветы (3)
- ○ абстрактный орнамент (1)
- ○ земляника (4)
- ○ листья (5)

8. Какое мышление важнее:
- ○ логическое (4)
- ○ критическое (5)
- ○ абстрактное (1)
- ○ образное (2)
- ○ практическое (3)

9. Что помогает вам добиваться поставленной цели:
- ○ настойчивость и упорство (3)
- ○ ощущение правильности выбранного пути (4)
- ○ одобрение окружающих (1)
- ○ чувство соперничества (2)
- ○ желание улучшить жизнь (5)

Фото: Depositphotos (2), Shutterstock



9–15 баллов

Вам важна не столько сама диета, сколько наличие неких ритуалов. Если интриги и толики «шаманства» нет, то вам вскоре становится скучно и вы бросаете диету. Поэтому вам подойдут или **рационы с «волшебными» продуктами** (например, с ягодами годжи), или меню, привязанное к фазам луны, и пр.

16–22 балла

Стремление к победе у вас в крови, а если соревновательного духа или быстрого результата нет, вы срываетесь. Ведь вам нужно ежедневно видеть свои достижения – они мотивируют к действиям. Из-за этого **хотя бы вначале вам стоит садиться на экспресс-диеты** или участвовать в похудательных марафонах.

23–30 баллов

Вы слишком заняты и не можете встраивать в свой график сложную диету, требующую постоянной готовки. Вам недосуг продумывать свое меню, диета для вас должна быть максимально простой – это могут быть и **короткие монодиеты (на твороге, рисе), и готовые рационы без изысков** – но при этом действенные.

31–38 баллов

Ваш высокий интеллектуальный уровень предполагает основательный подход к решению любых задач, в том числе похудению. Так что варианты диет вроде «откажитесь от трех продуктов, и жир уйдет» вам не подходят. Поэтому для похудения вам лучше всего выбирать **научно обоснованные рационы (например, с подсчетом калорий).**

39–45 баллов

Вы готовы сидеть на диетах, но после пары недель у вас не остается энергии. И все из-за стресса. Он высасывает силы и подсаживает на сладкое. Так что длительные жесткие диеты оставьте другим, а сами воспользуйтесь **либо экспресс-диетами, избавляющими от пары лишних кило, либо меню, которое заряжает бодростью.**

5 причин есть зелёную гречку

Этот вид крупы завоевывает все бóльшую любовь среди приверженцев ЗОЖ. И недаром: она просто кладезь полезных веществ

1. СОДЕРЖИТ БОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ

Коричневая крупа приобретает свой цвет после термообработки. На заводах ее пропаривают, сушат, охлаждают. А ее светло-зеленая сестрица остается сырой – такой обработке не подвергается и поэтому **сохраняет максимальное количество витаминов (B_2, B_1, E, PP) и минералов (железо, кальций, йод, калий, фосфор).** Кроме того, в 100 г зеленой гречки 14 г белка и 290 ккал, а в пропаренной — 12,6 г белка и 330 ккал.

2. ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

Установлено, что при регулярном употреблении зеленой гречки не происходит резких скачков сахара в крови, **снижается уровень холестерина, нормализуется работа кишечника,** укрепляются ногти, волосы и кожа. Кроме того, происходит очищение организма от токсинов и других вредных веществ.

3. ОБЛАДАЕТ ПРИЯТНЫМ ВКУСОМ

Зеленая крупа отличается мягким и нежным вкусом. Кто-то может уловить в ней ореховые нотки, а кто-то ощущает аромат свежей зелени. Но, как показывает практика, отторжения крупа не вызывает.

4. ГОТОВИТСЯ ПРОСТО

Зеленую гречку можно отваривать, а **можно проращивать и добавлять в салаты или каши ростки.** Для проращивания гречку промойте. В сите расстелите марлю в один слой, сверху выложите 50–70 г крупы и накройте двумя слоями марли. Смочите ткань и оставьте сито на 8 часов. Затем снова смочите и оставьте еще на 6 часов. Гречка готова: промойте ее, удаляя слизь.

5. МАЛО ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

Навредить зеленая гречка может лишь при индивидуальной непереносимости, **при повышенной свертываемости крови.** С осторожностью ее стоит есть людям с заболеваниями кишечника и желудка. Грубая клетчатка может раздражать слизистые оболочки.

В следующем выпуске № 21

Индийская система питания поможет быстро убрать лишние килограммы!

В продаже с 18 мая

Велопрогулки – это полезно!

Регулярная езда на велосипеде улучшит физическую форму и оздоровит

Легче сжигается жир

За час размеренной езды на велосипеде расходуется столько же калорий, сколько при беге. Так, дама весом 90 кг при езде по асфальту со скоростью 16–18 км/ч израсходует **за час 680–720 ккал.** Чтобы сжечь столько же, бегать ей нужно со скоростью 8–9 км/ч 60 мин. Это, согласитесь, мало кому по силам.

Нет ударной нагрузки

Бег полным людям противопоказан из-за большой нагрузки на колени, позвоночник. Езда на велосипеде **щадит ваши суставы,** но при условии, что маршрут пролегает по ровным дорожкам.

Укрепляются мышцы

Прокачиваются (без увеличения!) мышцы ног: передней и задней поверхности бедра, икроножные, голени. Включаются также мышцы ягодиц, пресса и спины, причем глубоко расположенные: они отвечают за сохранение равновесия. А вот чтобы укрепить мышцы рук, груди и плеч, придется делать другие упражнения: с гантелями, отжимания.

Улучшается настроение

Поездки на свежем воздухе заставляют дышать активнее, а значит, наполняют тело кислородом. Сосредоточенность на дороге помогает **отключиться от посторонних мыслей и переживаний,** что способствует снижению стресса.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

- Перед поездкой выполните разминку. Повращайте руками, ногами, несколько раз присядьте.
- Первые две-три недели ездите по ровным дорожкам с небольшой скоростью.

7 вопросов про дачную амнистию

Разберемся, как узаконить постройку и какие могут возникнуть сложности

Надежда КУЗНЕЦОВА
Юрист

1 Какие документы нужны?

Чтобы зарегистрировать дом в упрощенном порядке, нужно предоставить в местное отделение Росреестра три документа:

- ✔ право собственности на земельный участок;
- ✔ технический план дома, который готовит кадастровый инженер;
- ✔ декларацию на дом (тоже делает кадастровый инженер).

2 Как подать документы?

Вы можете отвезти документы в Росреестр или отправить по почте ценным письмом с описью и уведомлением о вручении. Еще вариант – подать их через МФЦ, но нужно закладывать больше времени на оформление. С оформлением через портал госуслуг тоже не все просто – понадобится электронная подпись.

3 А если земля под домом тоже не оформлена?

Тогда вам нужно сначала оформить землю в собственность, а потом уже заниматься домом. Чтобы оформить землю, нужно провести межевание, получить кадастровый паспорт на участок. Это делают кадастровые инженеры, услуга стоит от 15 тыс. руб. в зависимости от региона.

Если у соседей земля тоже не зарегистрирована, можно заказать комплексные кадастровые работы. Это дешевле и снизит риск ошибок при межевании.

4 Что изменилось?

В новой редакции закона о дачной амнистии, которая будет действовать до 1 марта 2026 года, разрешено узаконивать дома не только на участках, предоставленных для садоводства и дачного хозяйства, но и на землях для индивидуального жилищного строительства (ИЖС) и личного подсобного хозяйства (ЛПХ). Главное, чтобы они находились в границах населенного пункта.

5 Какой дом можно построить?

Узаконить по дачной амнистии можно только правильно построенный дом. Он должен быть высотой до 20 м и не более чем в три этажа (считаются только надземные этажи).

Площадь дома не ограничивается. Однако, если вы строите дом общей площадью больше 500 кв. м, придется делать проект, проводить экспертизу, получать разрешение, а потом еще вводить строение в эксплуатацию. Словом, та еще головная боль. С меньшими по площади домами достаточно уведомить местные власти о строительстве, а по окончании просто подать документы на регистрацию в Росреестр.

6 Какие постройки нужно узаконивать?

Капитальные. К ним относятся объекты, прочно связанные с землей, перемещение которых невозможно без ущерба для этих строений. То есть, в принципе, это любые дома на фундаменте.

Если дом не зарегистрировать, то его вправе признать самовольной постройкой и снести. Кроме того, у вас могут возникнуть проблемы, если вы решите сдать дом в аренду или завещать.

7 Что будет после 1 марта 2026 года?

Законодатели поговаривают о том, чтобы сделать дачную амнистию бессрочной, но если этого не произойдет, то потом оформить права на уже построенный дом можно будет только в судебном порядке.

Сколько стоит?

Работа кадастрового инженера по составлению технического плана и декларации стоит от 10 тыс. руб. Плюс при подаче документов в Росреестр вам нужно будет заплатить госпошлину – 350 руб.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Мария ЛАСКОВАЯ

Юрист

А на кассе другая цена

Столкнулась с тем, что в магазине мне пробили не ту стоимость товара. На ценнике была одна цена, на кассе оказалась другая. Пока я с администратором выясняла отношения, ценник заменили, и все. Как отстоять свои права в таком случае?

Марина Евграфова, Московская обл.

Вы имеете право получить товар по той цене, которая указана на ценнике. И неважно, почему цена отличается – есть ли в этом умысел магазина или просто имеет место халатность продавцов. П. 1 ст. 10 закона РФ «О защите прав потребителей» гласит: «Продавец обязан своевременно предоставить потребителю необходимую информацию о товарах, обеспечивающую возможность правильного выбора».

А чтобы не получилось, как в вашем случае, сфотографируйте ценник или выньте его и держите в руках.

Как получить 10 000 рублей на ребёнка?

Путин сказал, что государство выплатит по 10 тыс. на каждого школьника и дошкольника, который в сентябре пойдет в школу. А как будет проверяться, идет ребенок в школу или нет? Ведь в школу можно пойти и в 6, и в 7, и в 8 лет.

Ирина К., г. Омск

Этот момент пока не разъяснен. Возможно, система будет отслеживать будущих школьников по порталу «Госуслуги» – кто подал заявление на поступление в первый класс, тому и положена поддержка.

Более точная информация станет известна после 1 июля. К этой дате президент поручил правительству подготовить нормативные акты по выплатам. Наверняка в них будет прописан и возврат средств в случае, если родители получили выплату, а ребенок в итоге не пошел в 1-й класс.

В следующем выпуске № 21

Как подработать летом, не напрягаясь и в удовольствие.

В продаже с 18 мая

Фото: Shutterstock

Реклама

СКАЧИВАЙТЕ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНАХ

Аудиогиды «Москва 24/8» и «Москва за ТТК: калитки времени» дают возможность глубоко познать Москву, наметить и самостоятельно пройти 32 городских маршрута. Каждый маршрут рассчитан на 2-часовую прогулку.

Аудиогид «Москва 24/8» включает 8 авторских маршрутов в центре Москвы, 8 знаковых монастырей на территории города и 8 маршрутов по заповедным паркам, расположенным внутри МКАД.

Аудиогид «Москва за ТТК: калитки времени» предлагает совершить 8 прогулок по старинным усадьбам, расположенным за чертой Камер-Коллежского вала – бывшей таможенной границы Москвы, – который в наше время превратился в ТТК. Здесь в современной Москве жилые районы, шумные улицы и офисные здания соседствуют с уникальными местами, связывающими нас с прошлым, хранящим атмосферу ушедшего времени. В старинных усадьбах за ТТК спрятаны «калитки времени», которые можно открыть, отправившись с аудиогидом всей семьей в городскую экспедицию в воскресный день.

Пользуясь аудиогидами, вы получите множество идей для городских путешествий по Москве, сможете самостоятельно организовать свой отдых в городе.

СЛУШАЙТЕ НА ВАШИХ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВАХ!

INSTAGRAM ИЗДАТЕЛЬСТВА: @IM_PUBLISHING

Наведите камеру вашего смартфона на QR-код

РЕКЛАМА 16+

ДЫХАНИЕ ПРИРОДЫ ▶
Двухместный диванчик, пуфик-грибок и море зелени – в этом природном оазисе легко дышится и можно даже помедитировать.

ПРЕКРАСНЫЙ ВИД
Обустройте лежанку прямо у окна (можно и на подоконнике) и любуйтесь видами закатов и рассветов. А еще здесь удобно читать днем при солнечном свете.

Даже в небольших квартирах можно обустроить уголки для релаксации

Места **отдыха**

ЧУДО СВЕТА ▶
Стильный торшер довершит создание зоны отдыха – не только с практической стороны, но и с романтической. Вечером его свет будет создавать волшебную атмосферу. Главное, подобрать модель, которая гармонично впишется в интерьер.

ВЫПИТЬ ЧАШЕЧКУ КОФЕ...
Чашка крепкого кофе или ароматного чая не только взбодрит с утра, но и даст возможность расслабиться после тяжелого рабочего дня. А для красивого антуража обязательно используйте фактурную плетеную подставку и несколько звездочек бадьяна.

ДЛЯ КОМПАНИИ ▲
Место с диванчиком, креслом и столиком как будто создано для задушевных разговоров с непременным чаепитием в теплой дружеской компании.

◀ ЛЁГКИЙ ВАРИАНТ
Удобная банкетка позволит отдышаться после длинной дороги, особенно если поставить ее в прихожей. Но и в гостиной такая вещь будет вполне уместна.

Чем отпугнуть **комаров**

Эти способы и средства помогут отразить атаки насекомых

Нападение кровососов может остановить **эфирное масло мяты, аниса, эвкалипта, кедра** (от 40 руб.). Смажьте одним из них изголовье кровати, и спокойный сон вам обеспечен. Также можно воспользоваться для этих целей аромалампой. При ее нагревании запах масла распространится по квартире и отпугнет комаров.

Эффективное средство от комаров можно сделать **из порошка пиретрума и бумажных полосок.** Смажьте их клейстером из крахмала и посыпьте порошком. Дайте полоскам просохнуть и развесьте около окон. Порошок пиретрума продается в аптеке (от 270 руб.).

Прикрепите на окна и в проем балконной двери **москитные сетки** (от 265 руб.) – это главный барьер, через который насекомые не смогут прорваться в дом. Кроме того, затяните вентиляционные отверстия **сложенной в два слоя марлей,** так как через них комары чаще всего попадают в квартиру.

Если нет возможности защитить дом с помощью москитных сеток, повесьте на окна занавески желтого цвета – считается, что комары его боятся.

Поставьте на подоконники или повесьте на перилах балкона **горшки с базиликом или рассадой помидоров** – их запах комары не переносят.

Проще и быстрее всего проблему можно решить **с помощью химических отпугивающих средств:** это фумигаторы (от 120 руб.) и репелленты (от 150 руб.). Фумигатор лучше покупать не с пластинами, а с жидкостью – такого хватает на 1,5–2 месяца ежедневного использования.

Еще среди растительных борцов с насекомыми хорошо зарекомендовали себя **чабрец, лимонник, полынь, тимьян, пырей.** Соберите свежие растения в пучки, перевяжите ниткой и развесьте в разных комнатах.

Разведите **порошок ванили** (от 9 руб.) в теплой воде (1 ч. ложка на 1 л воды), залейте в пульверизатор и обработайте этим раствором поверхности мебели. Эффект будет держаться около трех-пяти дней.

Отлично **справляется с комарами бузина.** Если есть такая возможность, срежьте ветки с цветами с кустарника и поставьте их в вазу с водой.

Подогрейте на водяной бане **настойку валерианы** (от 20 руб.), пропитайте этой жидкостью ватный диск и положите возле кровати. Таким же образом можно использовать **камфорное масло** (от 15 руб.).

Кстати

Если комары проникли в квартиру, а ни одного средства от них нет, зажгите длинную стеариновую свечу. Комары и мошки будут лететь на ее пламя, обжигаться и погибать.

Фото: Shutterstock

Оно широко применяется в кулинарии и является отличной альтернативой растительному и сливочному маслу. При покупке пользуйтесь данными из нашей таблицы, чтобы приобрести натуральный продукт

ПАМЯТКА ПОТРЕБИТЕЛЮ

Как выбрать кокосовое масло

Состав	Кокосовое масло (на этикетке должно быть указано «100% coconut oil»). Пищевое масло высшего качества имеет маркировку cold-pressed, centrifuge, extra virgin
Чего не должно быть в составе	Воды, ароматизаторов, отдушек
Разновидности	Нерафинированное масло холодного отжима (самое полезное) подходит для добавления в каши, салаты, сладкую выпечку, десерты. На рафинированном можно жарить мясо, рыбу, овощи, блины
Калорийность, 100 г	899 ккал
Цвет	От прозрачного до бело-соломенного. Испорченный продукт меняет цвет с белого на золотистый или ярко-желтый
Аромат	Свежего кокоса
Консистенция	При температуре выше + 27 °С масло тает и становится жидким. Если в холодильнике оно не застывает, это показатель низкого качества и наличия химических добавок
Вкус	Нежный, слегка сладковатый. У несвежего масла горьковатый привкус
Срок годности	Рафинированное хранится год с момента изготовления, нерафинированное – 6 мес.
Условия хранения	При температуре + 4…+ 25 °С. Чем меньше света будет попадать на емкость с маслом, тем лучше. На свету оно быстрее теряет ценные свойства

Фото: Shutterstock

Для справки

Для определения натуральности масла нужно поставить его ненадолго в холодильник. При низкой температуре оно должно затвердеть – это свидетельствует о хорошем качестве. Если изначально масло было твердым, поставьте его в тепло – масло должно стать жидким.

Экспресс-совет

«Толкатель» для пыли

Чтобы пыль обильно не оседала на полированной и лакированной мебели, протирайте поверхности тряпочкой или салфеткой, пропитанной антистатиком.

Новинки

ЦВЕТОЧНАЯ ПОРА

Кружка «Ирисы» (Elan Gallery) сделана из фарфора. Объем: 380 мл. Цена: от 226 руб.

ЕСТЬ КОМПЛЕКТ!

Постельное белье (полутораспальное) «По волнам» (Animal Planet). Сшито из поплина. Цена комплекта: от 1266 руб.

СТОП, ДВЕРЬ

Напольный стоппер-ограничитель Buddy. Цена: от 790 руб.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ

Корзина Birdhouse для хранения белья в ванной или для игрушек в детской. Размер: 50×140 см. Цена: от 439 руб.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Поцарапала в двух местах кожаную куртку. Как устранить дефекты?

Нина Ермолаева, г. Касимов Рязанской обл.

Смочите пострадавшие участки растительным маслом и вотрите его поглубже сухой ватной палочкой. Остатки промокните сухой салфеткой. Если царапины по-прежнему заметны, повторите процедуру. Исправить ситуацию поможет и лак для ногтей, если подобрать его точно по цвету куртки. С помощью зубочистки аккуратно нанесите лак и дождитесь его высыхания.

Наталья ЁЛКИНА

Автор работы, г. Дмитров Московской обл.

Матрас-пухляш на дачу

Его можно постелить на кресло, лавочку или просто на траву. И валяться, наслаждаясь летним днем!

Вам потребуется:

- остатки хлопковой ткани и бязи
- ножницы
- хлопок для нижней части матраса – 220×60 см
- синтепух или синтепон
- нитки
- иголка

Как делать

1 Матрас состоит из пышных квадратов, соединенных между собой. У каждого квадрата сверху плотный хлопок, а снизу бязь. (В этом матрасе квадраты 12×12 см – это размер в готовом виде.)

2 Для раскроя верхней части квадрата надо прибавить с каждой стороны по 1 см на швы. Также добавьте по 1,5 см по длине и высоте на складки. Получается квадрат 15,5×15,5 см (см. схему). Из бязи нужно выкроить квадрат 14×14 см (см. схему).

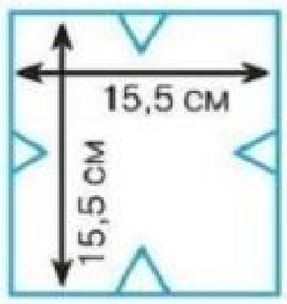
3 Теперь заложите на хлопковых деталях складки. Сложите квадрат из хлопка и квадрат из бязи изнанка к изнанке и стачайте по всем четырем сторонам. Сделайте так все 68 квадратов.

4 Стачайте квадраты между собой в единое полотно (см. раскладку). Сшивая квадраты, необработанные края убирайте на изнанку матраса. На бязи сделайте небольшие надрезы, через них позже будем набивать квадраты.

5 Раскроите полотно для нижней части матраса. Сложите верхнюю и нижнюю детали матраса лицом к лицу, сшейте по периметру на машинке, оставив отверстие примерно 40 см – для выворачивания.

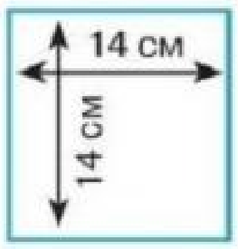
6 Набейте каждый квадратик синтепухом и вручную зашейте отверстия на квадратах. Выверните готовый матрас и зашейте потайным швом отверстие 40 см.

Схема раскладки квадратов



Верхняя часть квадрата

← складка



Нижняя часть квадрата

Размер готового изделия: 204×48 см

Степень сложности изделия

Эти блюда подают в лучших ресторанах Европы. Но, поверьте, вы сможете приготовить их и дома

Говядина...

...«Веллингтон»

На 4 порции

- 400 г говядины (вырезка)
- 300 г шампиньонов
- 600–800 г слоеного теста
- 1 луковица ■ 1 белок
- 1 веточка тимьяна
- 2 ст. ложки сливок ■ соль
- черный молотый перец
- растительное масло

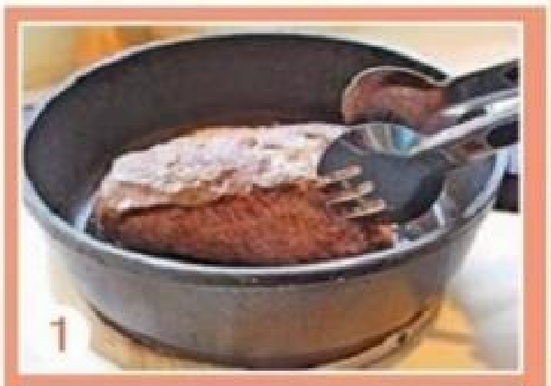
1. Мясо посолите, поперчите, обжарьте со всех сторон на сильном огне до румяной корочки *(фото 1)*.

2. Нарежьте мелко лук и грибы. Все вместе обжарьте на масле. Готовьте, пока из грибов не выпарится жидкость. Добавьте соль, тимьян, влейте сливки *(фото 2)*, доведите до кипения и снимите с огня. Пробейте блендером. Остудите.

3. Лист слоеного теста раскатайте, на середину выложите половину остывшей грибной массы, поверх уложите мясо, на него – оставшуюся начинку *(фото 3)*. Заверните в тесто *(фото 4)*. Уберите в холодильник на 20 мин.

4. Выложите мясо в тесте на противень *(фото 5)*, смажьте взбитым белком. Выпекайте в нагретой до 180 °С духовке 35–45 мин. Если верх теста будет пригорать, прикройте фольгой.

Время приготовления:
1,5 часа
В 100 г около 328 ккал


1

2

3

4

5

...по-бургундски

На 4–5 порций

- 1 кг мякоти говядины
- 400 г шампиньонов
- 100 г бекона
- 1 л красного сухого вина
- 2 луковицы ■ 1 морковь
- растительное масло
- 1 ст. ложка муки
- 1/3 ч. ложки сахара
- черный молотый перец
- соль

1. Говядину нарежьте средними кусочками и обжарьте до румяной корочки на масле.

2. Переложите обжаренное мясо в кастрюлю и залейте вином *(фото 1)*, тушите на среднем огне.

3. Мелко нарежьте бекон, обжарьте. Добавьте нарезанные грибы, жарьте еще 5 мин. Переложите к мясу *(фото 2)*.

4. Морковь нарежьте средними кубиками и обжарьте на сковороде, где жарился бекон *(фото 3)*. Добавьте к мясу.

5. Посолите, поперчите блюдо, тушите на медленном огне около 1 часа, пока говядина не станет мягкой.

6. Лук нарежьте крупно, обжарьте с сахаром и мукой до румяного оттенка *(фото 4)* и добавьте в блюдо, тушите еще 2–3 мин. *(фото 5)*.

Время приготовления:
1,5–2 часа
В 100 г около 172 ккал

1

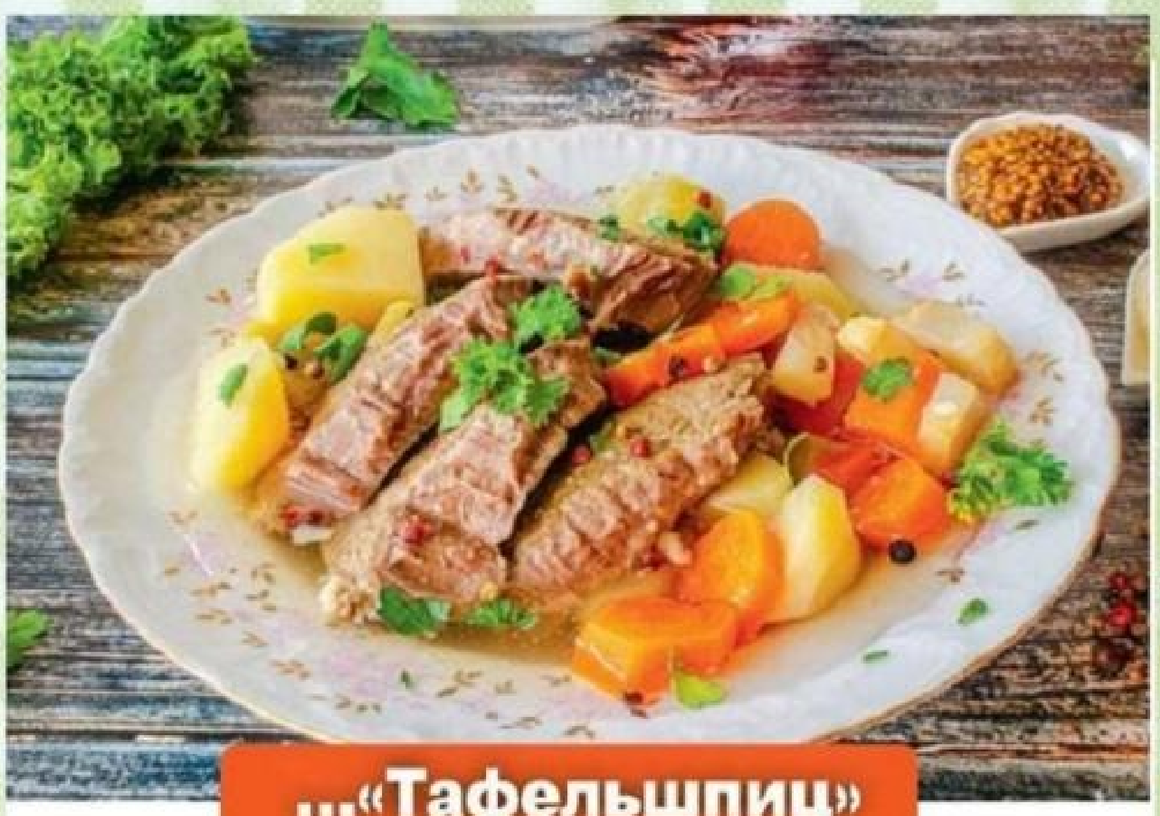
2

3

4

5

Фото: Аурика Вынту



...«Тафельшпиц»

На 3–4 порции

- 600 г говядины на кости или супового набора
- 500–600 г мякоти говядины (одним куском)
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 лук-порей
- 1/2 корня сельдерея
- 2–3 картофелины
- 10 горошин черного перца
- 4 горошины душистого перца
- 1 лавровый лист
- соль

1. Из мяса на косточке сварите бульон. Посолите.

2. Из готового бульона удалите мясо на кости.

3. Филе нарежьте крупно *(фото 1)* и отправьте в горячий бульон.

4. Крупно нарежьте лук, лук-порей, сельдерей, морковь *(фото 2)*.

5. Морковь и лук обжарьте до подпалин *(фото 3)*.

6. Все овощи и специи отправьте в бульон *(фото 4)*. Варите мясо под крышкой 2–2,5 часа. За 40 мин. до окончания добавьте картофель.

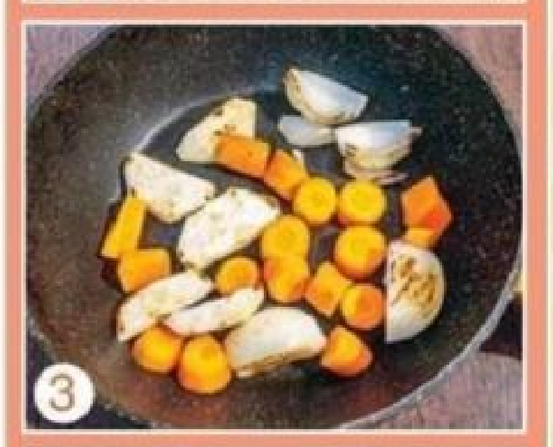
7. Для подачи мясо нарежьте тонкими кусочками, выложите на тарелку *(фото 5)*, добавьте отварные овощи и совсем немного бульона (это не суп!).

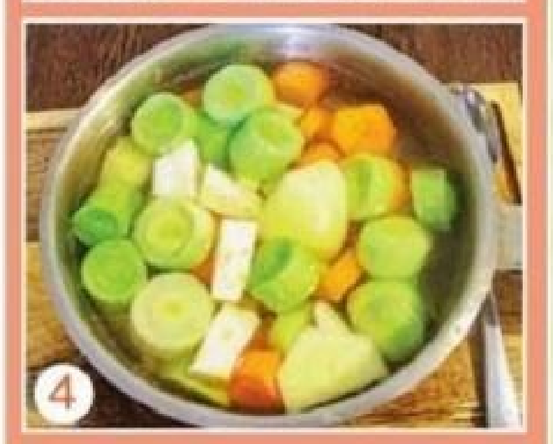
Время приготовления:
2–3 часа
В 100 г около 94 ккал

Подавайте его с яблочно-хреновым соусом: натрите одно кислое яблоко, добавьте 4 ст. ложки хрена и 50 мл сливок (20%). Взбейте блендером в пюре.

1

2


3


4

5

...«Миротон»

На 3–4 порции

- 500 г мякоти говядины
- 6 луковиц
- 1 морковь
- 70 г сливочного масла
- панировочные сухари
- 3 ст. ложки муки
- 1/2 лимона
- черный молотый перец
- соль

1. В кастрюлю положите одну луковицу, морковь и мясо, залейте водой и варите, пока мясо не будет готово. В конце посолите.

2. Оставшийся лук (5 шт.) нарежьте тонкими полукольцами.

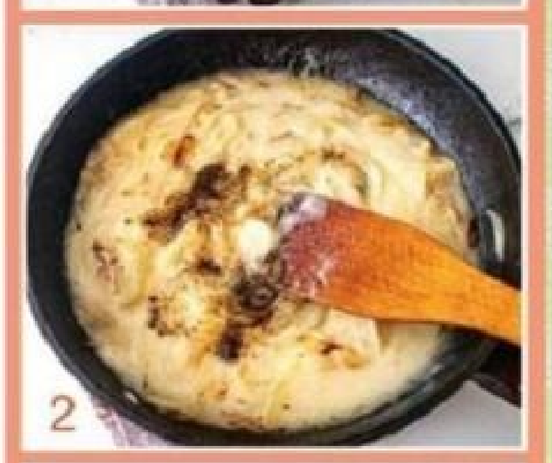
3. В сковороде растопите сливочное масло, добавьте лук и жарьте до золотистого цвета. Влейте половник бульона и, постоянно перемешивая, тушите, пока он не выпарится *(фото 1)*. Затем всыпьте муку и быстро венчиком перемешайте. После влейте еще 2 половника бульона и тушите, постоянно перемешивая, минут 5–7. Добавьте сок лимона, перец, тушите еще 2 мин., продолжая перемешивать *(фото 2)*.

4. Говядину выньте из бульона и нарежьте кусочками.

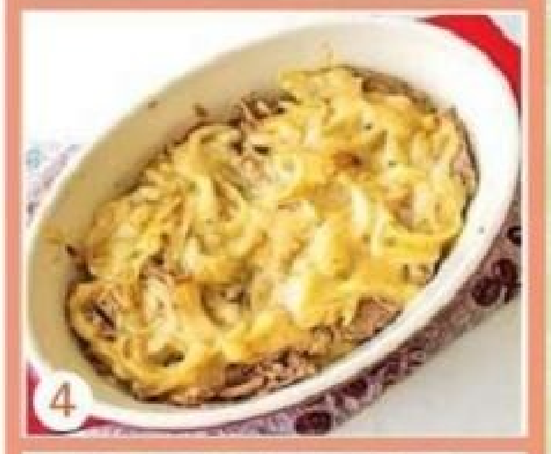
5. В форму для запекания выложите слой лукового соуса, далее – слой мяса *(фото 3)*, сверху – слой соуса *(фото 4)* и сухари *(фото 5)*. Запекайте до румяной корочки при 180 °С.

Время приготовления:
2,5 часа
В 100 г около 131 ккал

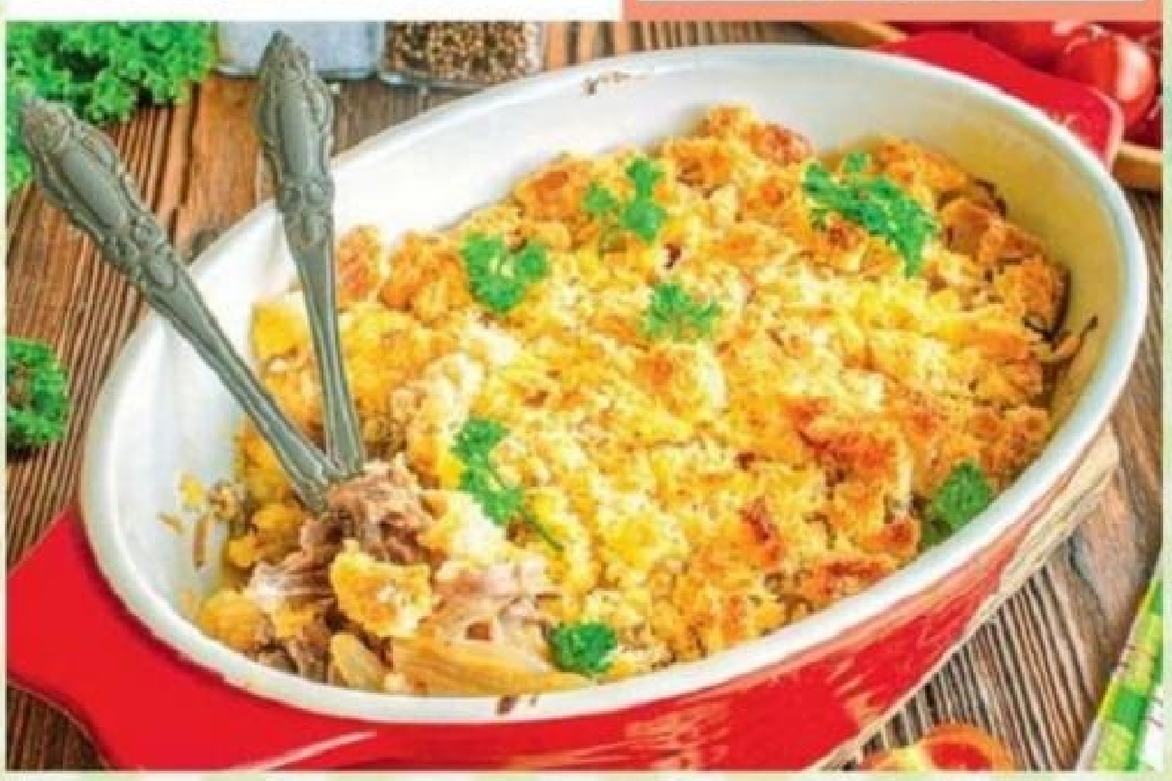
1


2

3


4

5



Вкусного вам утра!

Творог + ягоды – пожалуй, самое гармоничное и приятное сочетание для утренней трапезы

Творог с ягодами

На 1–2 порции

Для основы:

- 200–250 г творога
- 1/2 стакана любых ягод или фруктов

Для соуса:

- 1/3 стакана сметаны (20–25%)
- 2–4 ст. ложки сахарной пудры или сахара
- щепотка ванилина или 1 ст. ложка ванильного сахара

1. Для соуса взбейте сметану с сахарной пудрой и ванилином в течение 10 мин. Уберите в холодильник на 1 час. Крем немного застынет (его можно приготовить и заранее, такой крем прекрасно хранится 2 дня).

2. Качественный, вкусный (лучше домашний) творог выложите в посуду, в которой будете подавать.

3. Поверх творога выложите пару ложек крема и ягоды.

Время приготовления: 10 мин.
Время ожидания: 1 час
В 100 г около 175 ккал

Творожные пончики

На 30–35 штук

Для пончиков:

- 300 г творога
- 2 стакана муки
- 1/2 стакана сахара
- 2 яйца
- 1/2 ч. ложки соды
- 2 стакана растительного масла

Для соуса:

- 1 стакан ягод
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка крахмала

1. Просейте муку и соду. Отдельно смешайте яйца с сахаром, добавьте творог и хорошо размешайте. Соедините мучную смесь с творожной и замесите тесто.

2. Тесто разделите на равные шарики размером с грецкий орех.

3. В сотейнике разогрейте масло, выкладывайте в горячее масло по 5–6 шариков так, чтобы между ними было расстояние, так как они увеличатся в размере при обжаривании. Готовьте до румяной корочки. Затем ложкой вынимайте и перекладывайте на салфетку (она впитает в себя лишнее масло).

4. Для соуса ягоды пробейте в блендере. Пюре смешайте с сахаром и крахмалом, варите до легкого загустения.

Время приготовления: 30–50 мин.
В 100 г около 253 ккал

Ленивые вареники

На 2–3 порции

Для вареников:

- 400 г творога
- 2 стакана муки
- 2 яйца
- 1/2 стакана сахара
- 1 ч. ложка соли

Для соуса:

- 1 стакан сметаны (20%)
- 1/2 стакана ягод
- 3 ст. ложки сахара

1. Смешайте творог, яйца, соль и сахар.

2. Просейте в творожную массу муку (отложите 2 ст. ложки), замесите тесто.

3. Разделите тесто на 3–4 части, из каждой скатайте колбаску, присыпав рабочую поверхность оставшейся мукой. Колбаски нарежьте кусочками.

4. В кастрюлю влейте 2 л воды, посолите и доведите до кипения. В кипящую воду частями кидайте творожные кусочки. Как только они всплывут, засеките еще 2–3 мин. и шумовкой вынимайте.

5. Для соуса взбейте сметану с сахаром и замешайте ягоду.

Время приготовления: 30–50 мин.
В 100 г около 202 ккал

Фото: Аурика Вынту (3), Татьяна Берковская (3), Depositphotos

Остатки очень даже сладки!

МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЖАРЕНОЙ КАРТОШКОЙ

Если вы пожарили много картошки и часть осталась, то на следующий день она уже будет невкусная. Но можно сделать с ней классную запеканку. Смешайте сметану с 2 измельченными зубчиками чеснока. Соедините картошку с соусом. В форму на дно выложите обжаренный до готовности мясной фарш с томатной пастой, сверху слой сырого лука, а затем картошку в соусе. Посыпьте сыром (можно и без него) и отправьте в нагретую духовку на 10–15 мин.

КРЕМ ИЗ МАННОЙ КАШИ

Добавьте в оставшуюся после завтрака кашу сахар или сахарную пудру, ванилин, немного мягкого сливочного масла и все взбейте до пышности. Можно смешать с клубникой. Охладите. Таким кремом можно прослаивать торты.

В следующем выпуске № 21

- ✔ Три рецепта хрустящих огурчиков на зиму.
- ✔ Овощные супы, которые покорят вас.
- ✔ Торт «Павлова» с лимонным курдом.

В продаже с 18 мая

Хрустящие блинчики

На 12–14 штук

Для блинчиков:
- 2 стакана молока
- 2 яйца
- 1 стакан муки
- 4 ст. ложки растительного масла
- 1/3 ч. ложки соли

Для начинки:
- 3 яйца
- 500 г молодой капусты
- 200 г шампиньонов
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 пучок свежей зелени
- растительное масло
- соль

Для панировки и жарки:
- 1,5 стакана панировочных сухарей
- 4 яйца
- 1 стакан растительного масла

1. Взбейте яйца с молоком, солью, маслом и мукой. Приготовьте тонкие блинчики.

2. Для начинки потушите капусту с луком и морковкой. Отдельно обжарьте грибы. Яйца отварите, нарежьте. Измельчите зелень. Все смешайте, посолите.

3. На каждый блин положите начинку, сверните конвертиком. Обмакните во взбитые яйца, запанируйте в сухарях и обжарьте на масле с двух сторон до румяной корочки.

Время приготовления:
1–1,5 часа

На закуску — молодая капустка

Белокочанная в мае – это что-то особенное. Нежная, а вкус не такой, как у зимней

Летний салат

На 4 порции
- 400 г молодой капусты
- 1 банка консервированного горошка
- 2–3 огурца
- 4 яйца
- небольшой пучок петрушки или укропа
- майонез
- черный молотый перец
- соль

1. Очень тонко нашинкуйте капусту. Не мните!

2. Огурцы нарежьте соломкой. Зелень покрошите.

3. Отварите вкрутую яйца, нарежьте кубиками.

4. Смешайте капусту, огурцы, горошек, яйца, зелень. Заправьте майонезом. Затем по вкусу посолите и поперчите.

Время приготовления:
20 мин.

Тем, кто следит за фигурой, майонез можно заменить на сметану или йогурт.

Улётные рулетики

На 10–12 штук
- 1 кочан молодой капусты
- 3 моркови
- 3 огурца
- соль
- 5–7 зубчиков чеснока

На 750 мл маринада:
- 1/4 стакана уксуса (6–9%)
- 3 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки соли
- 1 ч. ложка зерен кориандра
- 40 мл растительного масла
- по 5 горошин душистого и черного перца

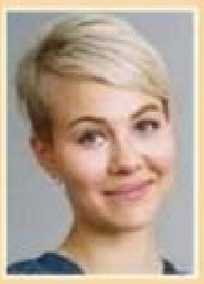
1. Капустные листья опустите в кипящую воду на 30 сек., затем обдайте холодной.

2. Натрите морковь и огурцы на терке для корейской моркови, посолите, добавьте измельченный чеснок. В каждый капустный лист заверните овощную смесь.

3. В кастрюле соедините все продукты для маринада, залейте 3 стаканами воды, прокипятите 1 мин.

4. Сложите рулетики в контейнер, залейте маринадом и подержите ночь в холодильнике.

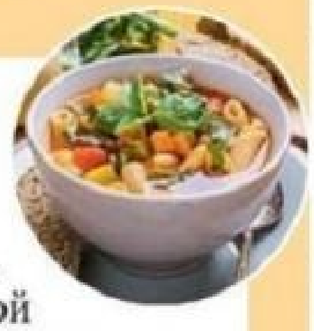
Время приготовления:
40 мин.
Время ожидания: ночь



Ольга ВИДЯКИНА

Врач – гастроэнтеролог-нутрициолог клиники «Креде Эксперто»

1 ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Клетчатка снижает уровень холестерина, служит питательной средой для кишечных бактерий, предотвращает запоры... Казалось бы, сплошная польза. Но резкое увеличение клетчатки в рационе (сырых овощей, отрубей) может вызвать диарею. Кишечные бактерии оказываются просто не готовы к такому «счастью».

Что делать? Увеличивайте долю клетчатки (норма в 25–30 г в сутки) постепенно в течение 2–3 недель. И начинайте с термически обработанных продуктов.

2 САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ

Увлечение ими может вызвать диарею. Одни заменители сахара могут усиливать активность микрофлоры и моторику кишечника, другие провоцируют приток жидкости в просвет кишечника.

Что делать? Добавлять с осторожностью. Стараться ограничивать количество сахарозаменителей в рационе.

3 ГИПЕРТИРЕОЗ

Диарея – один из симптомов повышенной активности щитовидной железы. Из-за избытка гормонов эвакуация содержимого желудка усиливается, что и приводит к жидкому стулу.

Что делать? Обратиться к эндокринологу. Он на основании анализов пропишет препараты для снижения уровня гормонов щитовидной железы, диету.

4 ПЕРЕЖИВАНИЯ

Во время переживаний в кровь выбрасываются адреналин и кортизол. Они усиливают моторику кишечника.

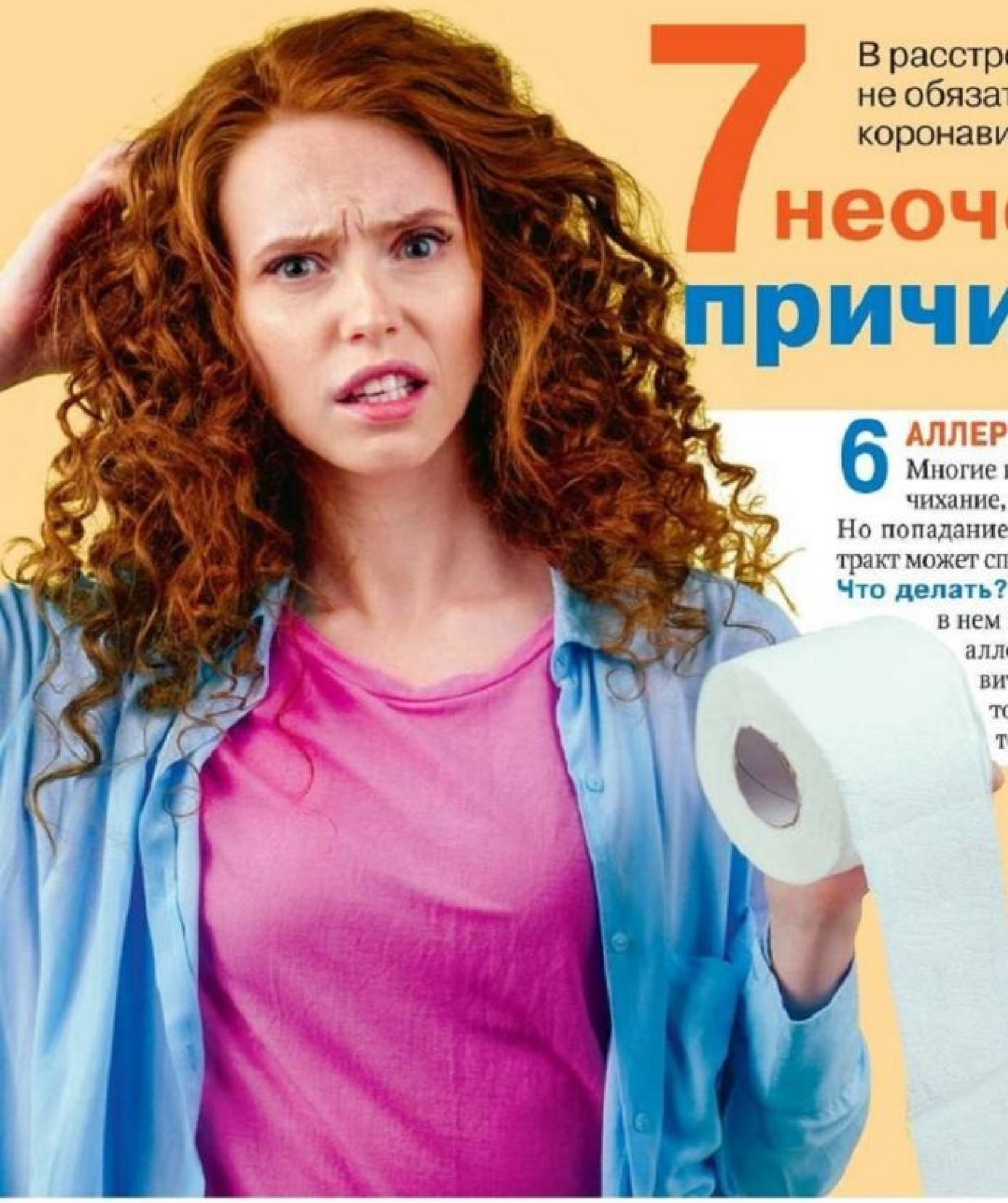
Что делать? Обратиться к психотерапевту, чтобы он научил справляться со стрессом. За неделю до ответственных дней корректировать питание – ввести больше закрепляющих продуктов, а также пищи с лакто- и бифидобактериями, например кисломолочные продукты с приставкой «био» в названии.

5 АНТИБИОТИКИ

С диареей можно столкнуться во время лечения или через неделю после из-за того, что лекарства подавляют нормальную микрофлору кишечника.

Что делать? Принимать пробиотики. Если увеличилась доля условно-патогенных микроорганизмов, нужно идти к врачу, чтобы он прописал лечение.

Фото: Shutterstock Рис.: Анна Волкова



7 неочевидных причин диареи

В расстройстве кишечника не обязательно виноваты отравление, коронавирус или заболевания ЖКТ

6 АЛЛЕРГИЯ

Многие привыкли, что аллергия – это зуд, чихание, высыпания на коже, слезотечение. Но попадание аллергенов в пищеварительный тракт может спровоцировать диарею.

Что делать? Сделать общий анализ крови. Если в нем большое количество эозинофилов, значит, это аллергическая реакция. С диареей поможет справиться диета с исключением аллергенных продуктов. Врач также может назначить прием препаратов от аллергии и энтеросорбентов.

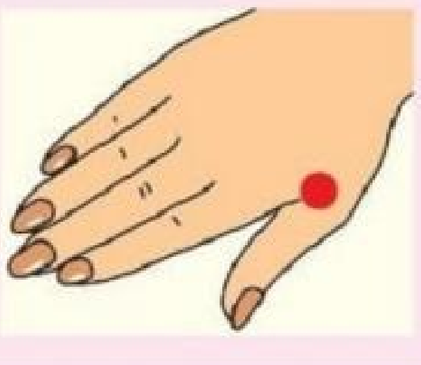
7 СМЕНА МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА

Поездка на дачу или в другой регион России может обернуться «диареей путешественника». Все дело в другом солевом составе воды, изменении привычного питания. Недомогание обычно развивается через 2–4 дня после прибытия на новое место.

Что делать? Поддерживать водно-солевой баланс. Пить больше простой воды, избегать напитков, усиливающих потерю воды: кофе, какао, алкоголя.

Если голова раскалывается

Рецепты избавления зависят от причины, вызвавшей боль

Причины	Народные рецепты		Массаж	
ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ	**Отвар мелиссы.** 20 г растения залейте литром кипятка. Пейте, разводя 1:3 водой, трижды в день. **Настой валерианы.** 1 ст. ложку корня залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 15 мин. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день		**Бай-Хуэй.** Расположена на верхушке головы на пересечении линий, идущих от верхних точек ушных раковин и от кончика носа к затылку. В течение 1–2 минут массируйте точку подушечкой пальца	
СТРЕСС, УСТАЛОСТЬ	**Чай с иван-чаем.** Залейте 2 ч. ложки листьев иван-чая 500 мл почти кипящей воды и оставьте на 10–15 мин. Пейте как обычный чай. **Отвар чабреца.** 1 ч. ложку травы залейте стаканом кипятка. Настаивайте 10 мин. Выпейте как чай		Возьмитесь руками за волосы и потяните их вверх и в стороны, чтобы кожа головы смещалась в разные стороны. Переставляйте руки, чтобы так промассировать всю голову	
КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ	**Отвар ромашки.** 1 ст. ложку цветков ромашки залейте стаканом кипятка. Через 10–15 мин. выпейте как чай. **Настой пустырника.** 3 ст. ложки травы залейте стаканом кипятка. Настаивайте 45 мин. Пейте по 1/2 стакана за 1 час до еды		**Хе-Гу.** Это парная точка (расположена на каждой руке). Найдите углубление в месте соединения костей большого и указательного пальцев с тыльной стороны руки. Надавливайте 1 мин.	

Реклама

ЛЕТО НА ДАЧЕ: худеем с удовольствием

Помните, как в детстве все мы с нетерпением ждали лета? Сейчас же радость предвкушения нередко омрачается страхом и тревогой. Как я буду смотреться в открытом платье? Смогу ли влезть в прошлогодние шорты? Эти вопросы волнуют практически всех женщин, планирующих свой отпуск. К сожалению, привести себя в форму к началу жаркого сезона удается не всегда. Но это не повод для расстройств. То, что не получалось зимой и весной, может получиться летом, на даче.

Калинка-малинка моя. Перекусы – главный враг стройной фигуры. В городе мы окружены «змеями – искусителями»: то коллега по работе предложит выпить чайку с конфеткой, то улыбчивая продавщица уговорит купить ароматную булочку. На даче всё иначе. Проголодались? Вот вам сладкая клубника, сочная морковка, крепкий, пупырчатый огурчик. Запасайтесь витаминами и не переживайте о лишних калориях!

Пир горой. Шашлык – неизменный атрибут дачной жизни. Однако жареное на углях мясо – блюдо тяжелое, калорийное. Не стоит злоупотреблять им. Удивите ваших родных и близких, например, вместо привычного шашлыка подайте к столу что-то новое, вкусное и полезное. Или приготовьте окрошку и гаспачо, сделайте салат из овощей, запеките в фольге рыбку.

Движение – это жизнь. Все знают об этом, но далеко не каждый готов ежедневно делать зарядку. На даче же мы постоянно занимаемся физической активностью – сажаем, пропалываем, поливаем. Не любите огородничать? Не беда. Путешествуйте – каждый день придумывайте новый маршрут и совершайте пешие прогулки. Сегодня – к дальнему роднику за вкусной водичкой, завтра – на поле за букетом ромашек.

РУ ЛП-000264

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Вместе мы сила! Лишний вес – одна из причин повышенного холестерина. Снизить его содержание в крови посредством диеты довольно проблематично. Поэтому в ряде случаев есть смысл прибегнуть к лекарственным средствам. Так, проверенным помощником на пути к здоровой жизни может стать «**Дибикор®**». Он улучшает метаболические процессы в сердце, печени, других органах и тканях. Положительно влияя на жировой и углеводный обмен, **Дибикор®** помогает приводить к норме уровень холестерина и сахара в крови. Кроме того, препарат повышает работоспособность при физических нагрузках. А значит, бороться с лишними килограммами будет проще!

Реклама

Похудела на 60 кг с помощью соцсети

Тяжелая болезнь и развод заставили женщину изменить себя

Катя Суворова из Санкт-Петербурга начала набирать вес семь лет назад, когда серьезно заболела.

– У меня был цистит, даже делали операцию. Я лечилась долго и заедала боль пирожными, – рассказывает 34-летняя Екатерина.

Таким образом с 75 кг Катя разъелась до 103...

В это же время она забеременела. Проблемы со здоровьем посыпались как снег с неба: врачи обнаружили у нее гестационный диабет.

– Вес дошел до 123 кг. Мне сделали кесарево. Слава Богу, ребенок родился здоровым! Но жизнь принесла испытание: тяжелейшее расставание с мужем. Он сказал, что больше не любит меня. Так я осталась наедине сама с собой и весом 118 кг, – признается женщина.

Сейчас Катя весит 58 кг при росте 170 см

СТАЛА ДРУГОЙ

В этот период, несмотря на все сложности, Катя осознала, что ей необходимо похудеть. Она искала мотивацию и настрой и решила, что худеть будет публично в своей социальной сети! Екатерина снимала видеоролики о каждом своем шаге: что ела, какие физические нагрузки выполняла.

Снимала видео!

– Вот меню на день: в 7:00 – 4 ст. ложки гречневой или овсяной каши на молоке со сливочным маслом, 1 яблоко или апельсин. В 9:00 – 5–10 орешков (лесных или миндаля). В 12:00 – 2 половника супа. В 16:00 – 200 г нежирного мяса (говяжьего или куриного) с овощами. В 19:00 – творог с зеленью и парой зубчиков тертого чесночка. На ночь – 1–2 стакана зеленого чая с молоком.

В итоге за семь месяцев Екатерина похудела на 45 кг! За следующие два года она скинула еще 15 кг.

– Я стала другим человеком. Публичное внимание к тому, что я делаю, не дало сбиться с пути. Теперь я мужчин выбираю, а не они меня! – улыбается она.

Татьяна ЗАЙЦЕВА, журнал «Вот это истории!»

Еще больше потрясающих историй читайте в журнале

Вот это истории!

В продаже 1 раз в 2 недели!

Евгения ФОЛОМЕШИНА

Ветеринар, директор клиники «Доктор Лис»

Как защитить питомца от паразитов

Этот вопрос особенно актуален в летний период, когда многие хозяева вывозят своих хвостиков на природу

БЛОХИ И ГЕЛЬМИНТЫ

Мы неслучайно объединили этих паразитов. Дело в том, что **блохи разносят на своих лапках яйца глистов.** Поэтому сначала нужно вывести блох (если такие имеются), а затем через 10 дней дать питомцу противоглистный препарат.

Через 10–12 дней антигельминтную обработку нужно повторить. Причина простая: **препараты от глистов действуют только на взрослые особи,** а яйца не уничтожают. Через 10–12 дней (срок созревания яиц) гельминты вылупятся, и нужно будет их добить.

КЛЕЩИ

Они бывают разные, но опасны иксодовые. Они переносят бабезиоз (пироплазмоз). Это заболевание смертельно, если не принять меры в первые несколько суток. Клещ впивается в кожу животного и, питаясь кровью, начинает расти. Через 3–4 недели он уже готов откладывать яйца – до 3000 яиц каждый.

Обрабатывать животных от клещей нужно с марта и до того месяца, пока снег не укроет землю. Но выбирать препарат нужно по рекомендации ветеринара. Некоторые средства токсичны, а другие просто не работают.

УШНЫЕ КЛЕЩИ

Они селятся в ушах собак и кошек и вызывают заболевание отодектоз. Ушных клещей можно разглядеть только под микроскопом. На вид кажется, что у пушистика просто грязные уши. Эти **паразиты опасны, они провоцируют воспаление и могут приводить к отитам.** Есть специальные капли на холку, которые защищают в комплексе от блох, гельминтов и ушного клеща, но перед использованием посоветуйтесь с ветеринаром.

СЕРДЕЧНЫЕ ЧЕРВИ

Заболевание называется дирофиляриоз и часто заканчивается летально. Дирофилярии – это **гельминты, которые поражают сердце собаки (кошки страдают реже).**

Яйца сердечных червей попадают в кровеносную систему собаки через укусы комаров. Далеко не каждый комар является разносчиком дирофиляриоза, но на юге нашей страны их довольно много, и собаки там заражаются часто.

Есть препараты для профилактики дирофиляриоза, но перед приемом надо проконсультироваться с врачом.

Даже глистами заразиться от домашнего питомца через поцелуй практически невозможно. Остальными паразитами – и подавно!

Фото: Shutterstock

Про вирусы

Даже привитого кота не стоит отпускать на даче за ворота. Кроме смертельной опасности в виде машин и собак его там ждут инфекции, от которых нет прививок или штаммы которых есть не во всех вакцинах. Это кошачий коронавирус, вирусная лейкемия (лейкоз) и иммунодефицит. Они очень опасны. Ваш пушистик может подхватить их от уличных кошек.

То же касается собак. Если пес привит, смертельно опасные чумка и бешенство ему не грозят, но он может подхватить микоплазмоз, хламидиоз, аденовирус, собачий коронавирус, бордетеллез (кашель) и много другой заразы.

Отдохни!

7 загадочных водопадов России

Светлана ДЕМИДОВА

Путешественница, тревел-журналист

Они окутаны мифами и легендами, им посвящают стихи, их фотографируют на память

ТАЛЬНИКОВЫЙ, Красноярский край

Каньоны и озера плато Путорана доступны только подготовленным путешественникам. Сколько здесь водопадов, подсчитать невозможно. Среди них выделяются 108-метровый Кандинский, 30-метровый Оранский. И здесь же расположен, пожалуй, самый загадочный и окутанный мифами водопад страны, который называют самым высоким в России, – Тальниковый. **Особенность его в том, что он сезонный: просыпается пару месяцев в году, после сильных дождей.**

ИЛЬЯ МУРОМЕЦ, Сахалинская область

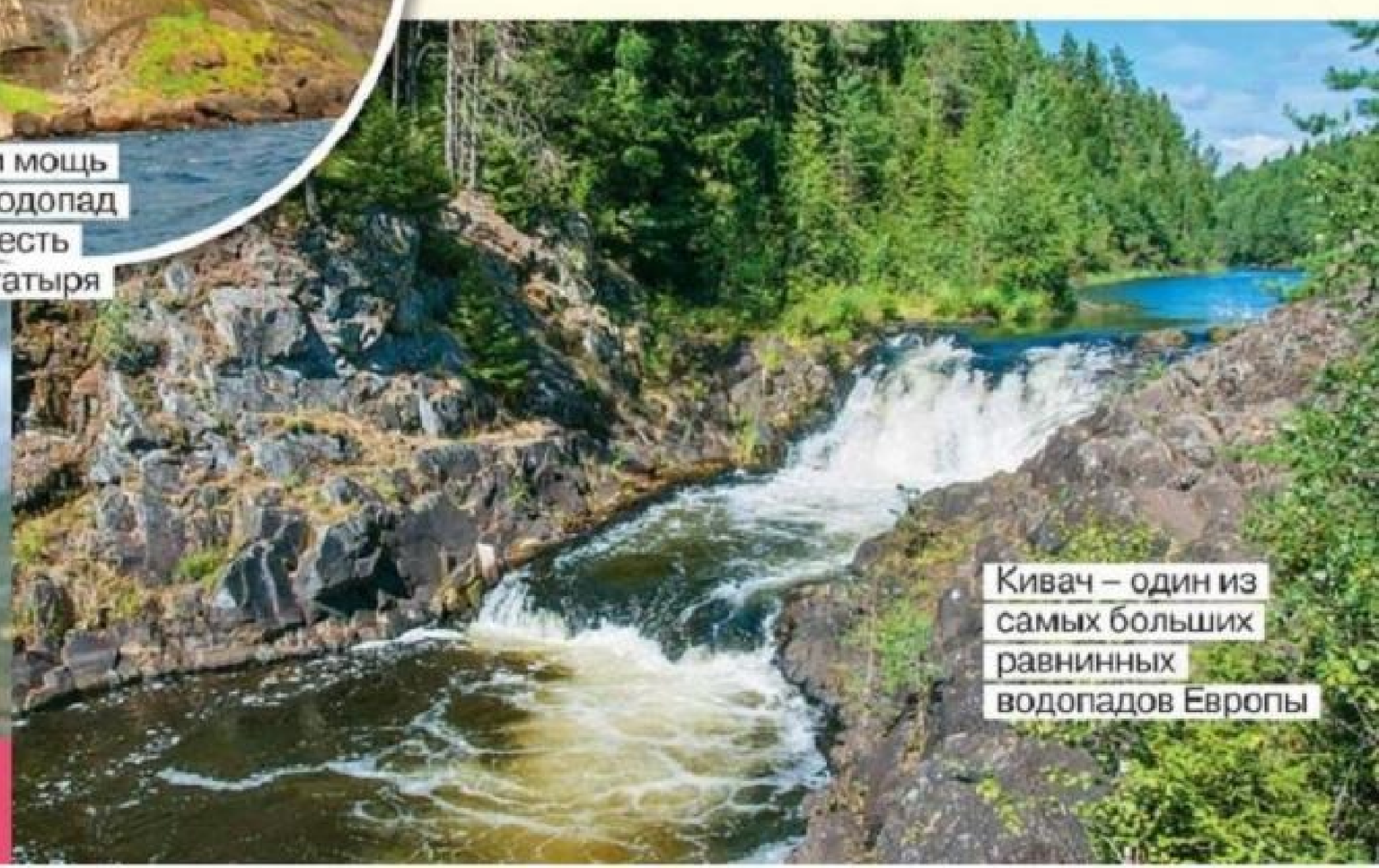
141-метровый водопад, расположенный на одном из Курильских островов Итурупе, **срывается с отвесного обрыва прямо в океан.** Осмотреть его с суши удается только очень хорошо подготовленным альпинистам, для остальных единственный вариант увидеть уникальную достопримечательность – проплыть около него на туристическом корабле. Вокруг этого памятника республиканского значения запрещена деятельность, которая может навредить природе: нельзя разводить огонь или рубить деревья.

Для исследования Курильских островов понадобится заранее оформить пограничный пропуск.

КИВАЧ, Карелия

«Алмазна сыплется гора с высот четыремя скалами» – строки из знаменитой оды Г. Р. Державина «Водопад» воспевают именно эту 10-метровую достопримечательность. Среди водопадов республики он не самый высокий, но определенно самый известный: **вокруг него**

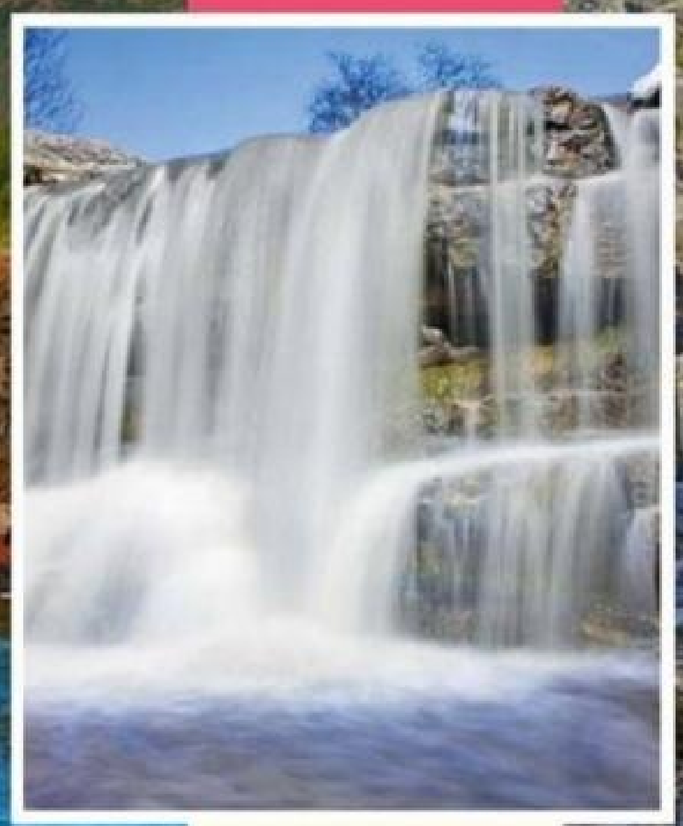
За свою силу и мощь сахалинский водопад был назван в честь былинного богатыря



Кивач – один из самых больших равнинных водопадов Европы

Из-за звука падающей воды не слышно окружающих и кажется, что ты один на один с водной стихией

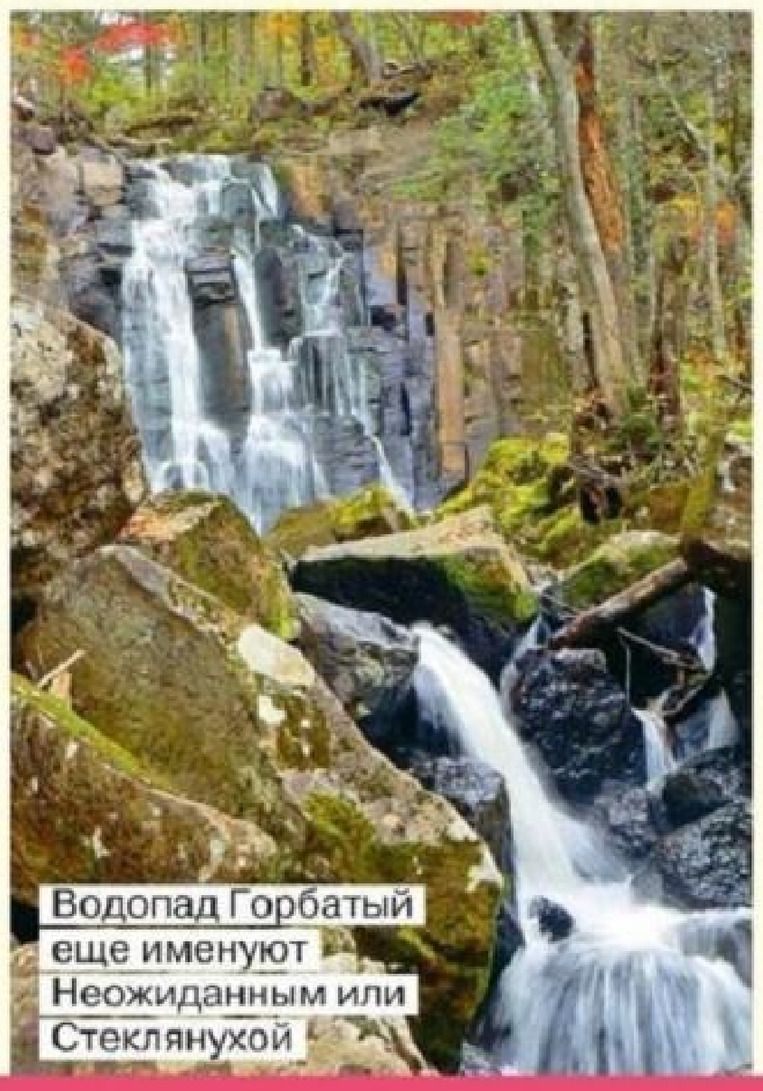
Тальниковый водопад увидеть сложно, но на плато можно полюбоваться другими водопадами (на фото – Оранский)



Лермонтовский водопад небольшой (его высота всего 3 м), но глаз от него не отвести

Зейгалан: вода течет настолько чистая, что ее можно пить

в 1931 году был образован одноименный заповедник (посещение – 200 руб.). Не обошлось и без красивой легенды: две сестры, реки Суна и Шуя, текли рядом, не отлучаясь друг от друга. Когда сестра вырвалась вперед, Суна помчалась вдогонку, разрушая скалы на своем пути, – так и образовался водопад. Мощи, которая так восхитила Державина, мы сейчас не увидим – часть вод реки Суны отвели, когда строили Кондопожскую ГЭС. Но Кивач все так же вдохновляет творческих людей и позирует для туристических открыток.



Водопад Горбатый еще именуют Неожиданным или Стеклянухой

Фото: Shutterstock (5), Фотобанк Лори, Legion-Media, Артем Рожков, Лариса Соколова

ГОРБАТЫЙ,
Приморский край

Водопад в 100 км от Владивостока обязан названием Горбатому ключу. Место популярно среди туристов даже для поездок с детьми – добраться до локации легко как на собственной машине, так и в составе экскурсионной группы. Отдельная привлекающая внимание достопримечательность – **ровные базальтовые глыбы, или «столбы», мимо которых проходит туристическая тропинка.** Вызов для смелых – искупаться под водопадом, в ледяной, сбивающей с ног воде. Остальные могут просто сделать фото на фоне 8-метровой водной стены.

ЗЕЙГАЛАН,
Северная Осетия

В 70 км от Владикавказа расположилась важная достопримечательность республики – Мидаграбинские водопады, получившие название в честь реки Мидаграбиндон. Добраться сюда проще всего с помощью экскурсии на джипе. Всего в ущелье насчитывают около 50 водопадов – большие и не очень, постоянные и временные. Постоянных здесь 8, но больше всего внимания уделяют Большому Зейгеланскому, самому высокому – **он берет свое начало из ледника.**

Для посещения понадобится паспорт – долина расположена в приграничной зоне, и необходимо пройти контроль.

СЛЁЗЫ ЛАУРЫ,
Краснодарский край

Водопад в русле реки Лаура в Лазаревском районе окружен романтическими историями. По легенде, жестокий правитель хотел заполучить прекрасную Лауру, разлучив с возлюбленным. Когда погоня их настигла, в отчаянии оба прыгнули со скалы, а горы, оплакивая юных влюбленных, создали водопад. **К водопаду ведет очень живописный спуск, доступный даже туристам без подготовки.**

Даже в самую знойную погоду вокруг Слез Лауры царит живительная прохлада

ЛЕРМОНТОВСКИЙ,
Ставропольский край

Когда-то водопад на окраине Кисловодска назывался Ольховским – в честь реки, на которой расположен, – и был известен только местным. Лермонтовским его назвали позже в честь писателя, который, по слухам, любил приходить сюда и даже изобразил его в романе «Герой нашего времени». **Хорошие фотографии получаются с небольшой смотровой площадки,** позволяющей окинуть взглядом весь живописный вид.

Недовольство второй половинкой по любому поводу может привести к развалу семьи. Но если вы по-прежнему любите супруга, нейтрализуем главные источники гнева

Весталия МОРОЗОВА

Семейный психолог

Если муж бесит!

Разбрасывает носки

Наверняка вы не раз поднимали эту животрепещущую тему. Если ничего не помогает, просто регулярно закидывайте носки мужа на люстру или карниз. Есть и более мирный способ решения проблемы: **расставьте по квартире несколько корзинок для белья и договоритесь с мужем, чтобы грязные вещи он складывал в них,** а затем все содержимое переносил для стирки в ванную.

«Живёт» на диване

Упрекать мужа в том, что он вообще вам не помогает, бесполезно. **Мужчины любят четко сформулированные задачи.** Поэтому, если, например, муж мало уделяет внимания воспитанию сына, договоритесь с супругом о том, что два-три раза в неделю проверять домашние задания будет он.

Важно!
Если вы чувствуете, что вот-вот сорветесь на мужа, уйдите в ванную и ополосните лицо холодной водой. Или поколотите подушку. Вам просто нужно отвлечься и успокоиться.

Его слишком много

Он ходит за вами по пятам, рассказывая анекдоты или рассуждая о каких-то «глупостях», звонит вам на работу каждый час, отвлекает во время просмотра любимого сериала? **Не терпите: ваше молчаливое раздражение ни к чему хорошему не приведет.** Скажите мужу, что, придя с работы, вам нужно побыть в тишине 20–30 мин., это поможет успокоить нервы, отдохнуть и переключиться на семейные дела. Или, например, что вы обещали подруге дочитать книгу, чтобы вместе ее обсудить при ближайшей встрече. Намекните мужу, что в течение рабочего дня у вас очень много дел, поэтому вы не всегда можете уделить ему внимание и поговорить по телефону.

Холоден в постели

Это недоразумение можно исправить разнообразием в интимной жизни. Предложите мужу посмотреть тематические фильмы, воспользоваться игрушками для взрослых и т. д. Главное, чтобы минуты близости перестали быть рутиной. **Старайтесь почаще прикасаться к мужу, ведь тактильный контакт очень сближает людей.**

Ведёт себя как ребёнок

Главная особенность таких мужчин – не отвечать за свои слова и действия и перекладывать ответственность на других. В конце концов это начинает сильно бесить. Но если вы не хотите расстаться со своим большим «мальчиком», перестаньте его опекать. **Чаще обращайтесь к мужу за советом и помощью.** Со временем это приучит его к самостоятельности и позволит почувствовать себя взрослым мужчиной.

Это интересно

Самолётом, поездом, машиной...

По любимому способу передвижения можно судить о характере человека

Самолёт
Предпочитают те, кто хочет всего и сразу. И им это часто удается. «Летуны» редко поддаются панике, и у них всегда есть свой план. Но если они расширят мировосприятие, можно увидеть другие, более легкие пути достижения целей.

Поезд
Его выбирают общительные и романтичные натуры. Они не всегда прислушиваются к мнению других, из-за чего порой совершают ошибки.

Автомобиль
Энергичные натуры любят прокатиться с ветерком. Правда, в спешке они часто забывают о главном. Таким натурам необходимо иногда делать паузы.

Велосипед
Крутить педали нравится тем, кто привык рассчитывать только на себя и сторонится компаний. Но ведь верные друзья никогда не помешают!

Фото: Shutterstock (5), Depositphotos

Маленькие неприятности и трудности не должны стать поводом для уныния и разочарований. Что поможет поддержать ребенка в нелегких ситуациях?

Вера **СЕЛЕЗНЕВА**

Психолог

Как вырастить оптимиста

ВИЖУ ЦЕЛЬ!

Почему-то приятное всегда быстро заканчивается – поездка на море, выходные на даче у друзей... Как тут не приуныть? Зато на горизонте появились новые интересные события. Напомните детям о них. О том, что скоро, например, чей-то день рождения или приезд бабушки из другого города... **Предстоящие радостные моменты озарят жизнь ребенка.**

МЕНЯЕМ ХОББИ

Если старые увлечения вашему чаду надоели (а может, их не было вовсе), пора заняться чем-нибудь интересненьким. **Начните вместе с сыном или дочкой что-нибудь собирать, купите новую настольную игру, попробуйте вырастить из косточки лимонное дерево,** сшейте обновки куклам, научите чадо плести браслеты из фантиков, пускайте с балкона мыльные пузыри...

НОВЫЕ ВЕЩИ

Наполнить жизнь эмоциями помогут новые детали. Красивые сандалики для детского сада станут для чада стимулом ходить в это уже поднадоевшее заведение. Оригинальный зонтик раскрасит дождливые дни у бабушки в деревне. **А уж сколько радости от покупки желанной игрушки или книжки!**

ДОБАВИМ КРАСОК!

Давно известно, что цвета способны управлять нашим настроением и самочувствием. Поэтому очень важно окружить ребенка яркими красками. **Повесьте в детской оранжевые шторки, купите желтые резиновые сапожки, красную кружку.** Это позволит «напитать» маленького ворчуна или царевну-несмеяну недостающей позитивной энергией.

НАРУШАЕМ ПРАВИЛА!

Иногда этого так хочется! Не отказывайте себе в удовольствии. Возьмите посреди недели отгул, не отводите детей в детский сад и школу – **устройте внеплановый праздник.** Выспитесь, погуляйте в парке, сходите в кафе и др. Время от времени идти на поводу у своих слабостей не только приятно, но и полезно.

НИ МИНУТЫ ПРОСТОЯ

Перегруженный автобус еле ползет по пробкам, очередь к врачу за полчаса так и не сдвинулась... И ваш малыш приуныл. Постарайтесь скрасить томительное ожидание чем-нибудь интересным. Поиграйте в слова: вы называете слово, а чадо – следующее, начинающееся на последнюю букву вашего слова. **Вспомните популярную в нашем с вами детстве игру в ниточки,** когда один участник должен снять с пальцев другого нитку так, чтобы получилась новая конфигурация.

Сделайте для ребёнка

Игрушка-подушка «Черепаха»

Елена КИРЯШИНА

Автор работы, г. Ульяновск

Вам потребуются:

- х/б ткань двух цветов
- синтепон (поролон)
- нитки ● ножницы
- бусинки – 2 шт.

Как делать

Выкроите из цветастой ткани туловище (1 деталь со сгибом) и шею (2 детали). Из ткани в клеточку выкроите панцирь (1 деталь). Припуски на швы – по 0,5 см *(фото 1)*.

Сложите детали туловища и шеи лицом внутрь, прошейте по контуру. У детали шеи оставьте открытым нижний срез, у детали туловища – небольшой фрагмент для выворачивания. Заготовки прогладьте и выверните. Плотно заполните детали синтепоном. Зашейте открытые участки на туловище и шее.

Деталь панциря прошейте по краю швом «вперед иголка», слегка стяните и заполните синтепоном *(фото 2)*. Затем нитку затяните до конца и закрепите. Шею черепашки пришейте к туловищу, затем пришейте панцирь аккуратным потайным швом. Прикрепите на голову глазки-бусинки.

Лунный календарь

17 мая – посадка декоративных растений и кустарников, прививка, стрижка газона, полив, подкормка.

18, 19 мая – прореживание всходов, борьба с болезнями и вредителями, вырезка усов клубники.

20, 21 мая – высадка рассады, прополка сорняков, посев укропа, валерианы, перца горького, посадка однолетних цветов, размножение кустарников черенками и отводками.

22, 23 мая – посев бобовых, горчицы, шпината, кукурузы, капусты, посадка картофеля, подкормка, полив, посев сидератов, посадка клубнелуковичных цветов, плодовых косточковых деревьев (абрикоса, вишни, сливы).

Пригодятся!

ПОЛЕЗНО
Протравитель лука, чеснока, и луковиц цветов от гнили «Максим Дачник». Цена: **от 140 руб.**

ОРОШАЕМ
Трехлучевой разбрызгиватель Cell-Fast. Цена: **от 600 руб.**

ДЛЯ КРАСОТЫ
Искусственный камень, светящийся в темноте, «50 камней». Цена: **от 350 руб.**

МЯУ-МЯУ
Садовый декор «Котенок с бабочкой». Цена: **от 700 руб.**

Неприхотливые многолетники

При очень простом уходе превратят ваш участок в цветущий оазис

Название	Особенности	Правила ухода
АСТИЛЬБА	Астильба смотрится привлекательно практически весь сезон, а особенно во время цветения, когда выпускает розовые, красные и белые метелки. **Растение прекрасно растет и на солнце, и в полутени**	**Беритесь за лейку в самую жаркую погоду.** Подкормить достаточно один раз за сезон (летом) комплексным удобрением для цветов. Не забывайте срезать засохшие соцветия
ВЕРБЕЙНИК	Пышноцветущие кустики растения зажигают свои ярко-желтые свечки обычно в середине лета. Большинство видов вербейника **хорошо чувствуют себя в полутенистом уголке сада, а также под сквозной тенью деревьев**	Любит влагу, поэтому **почва не должна сильно пересыхать.** Сажайте кустики подальше друг от друга – вербейник быстро разрастается. В ноябре срежьте все побеги до земли и присыпьте почву перегноем
КОЛОКОЛЬЧИК	Благодаря огромному разнообразию сортов высоту растения, а также форму и цвет колокольчиков можно подобрать по своему вкусу. **Отлично растет и в тени, и на солнце,** легко переносит суровые зимы. Цветет до середины июля	**Увлажняйте 1–2 раза в месяц, в жару – чаще.** Поливайте только под корешок. Подсохшую землю рыхлите и не забывайте удалять сорняки. На этапе бутонизации внесите калийно-фосфорное удобрение
МАРГАРИТКА	Цветовая гамма насчитывает более 100 оттенков, самые популярные – желтый, белый, розовый, бордовый. **Только на солнце маргаритки цветут в полную силу,** а случается это с мая по август	Корни у маргариток находятся неглубоко, поэтому цветы надо **поливать почаще: 4–5 раз в месяц.** Чтобы цветение было более эффектным, обрывайте начавшие увядать соцветия
МОНАРДА	Яркие цветки монарды отлично смотрятся на фоне любых растений. Монарда еще и приятно пахнет лимоном. **Идеальное место – теплое, солнечное и безветренное.** Цветет с июля до конца сентября	Не допускайте пересыхания грунта, **увлажняйте растение 1–2 раза в неделю.** Подкармливайте раз в месяц компостом (5 кг на 1 кв. м) или комплексным минеральным удобрением
ОЧИТОК	Абсолютно нетребовательное растение – его **можно сажать в любой почве, в любом месте, кроме очень влажного.** Очиток идеально подходит для рокариев. В зависимости от вида может цвести в летнее и осеннее время	**Без орошения может продержаться довольно долго.** Признак того, что очиток пора полить, – подсыхание нижних листьев. Если земля на вашем участке хорошая, растение можно не подкармливать
ЯСНОТКА	Главная ценность яснотки – листья, имеющие серебристый оттенок или мраморный рисунок. Есть и цветки – желтые, сиреневые, пурпурные губчатой формы. Комфортно себя чувствует **в полутени крон деревьев.** Цветение приходится на начало лета	**Поливая часто и обильно,** следите, чтобы вода не застаивалась надолго. Перед цветением подкормите органикой (компост, перегной и др.). Чтобы яснотка выглядела эффектно и кустилась, регулярно ее скашивайте

Главные секреты сочной зелени

Они помогут на протяжении всего сезона собирать вкусную и полезную зеленушку

ПОДКОРМКА – АКЦЕНТ НА АЗОТ

При выращивании укропа, петрушки, различных салатов важно, чтобы растения пускали все силы на образование «вершков». А для этого им нужен азот. После прорастания семян **подкормите зелень жидким удобрением с повышенным содержанием азота.**

УКРЫВАЕМ ВСХОДЫ

Это нужно для того, чтобы, во-первых, защитить от холодных ночей молодые растения, а во-вторых, спасти их от непрошенных гостей – птиц, которые совсем не прочь отведать первый урожай. Для этих целей **подойдет светлый нетканый материал.** Держите всходы укрытыми минимум две недели.

МИНИМАЛЬНЫЙ ПОЛИВ

Пока не установится теплая погода, частить с поливом не стоит. В прохладную погоду вода испаряется медленнее, а значит, повышается риск загнивания корней. **Поливайте зелень не более 1–2 раз в неделю,** а то и реже, ориентируясь на погодные условия.

МНОГОРАЗОВЫЕ ПОСАДКИ

Некоторые виды зелени способны приносить хороший урожай не один раз за сезон. **Каждые 2–4 недели можно сеять укроп, руколу, а также быстроспелые салаты:** айсберг, ромен, кресс-салат, корн.

Фото: Shutterstock (3), Depositphotos (6)

Реклама

ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР *для лечения и профилактики в любом возрасте*

ДАЧНЫЙ СЕЗОН НЕ ЗА ГОРАМИ!

В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ НАТУРАЛЬНЫХ ЛЕКАРСТВ ЭДАС

Весна для многих означает открытие дачного сезона. Чтобы правильно собрать аптечку дачника, надо учесть типичные реакции организма на увеличение физических нагрузок и изменения режима. Речь о проблемах, связанных с позвоночником, суставами и нервной системой. Для их решения советуем иметь в аптечке лекарственные препараты «ЭДАС».

АРТРОМИЛ
ЭДАС-119 капли | ЭДАС-919 гранулы
Для приема внутрь

Показан при патологии суставов и позвоночника (артриты, артрозы, остеохондроз). Облегчает боль и уменьшает скованность в движениях, обладая противовоспалительным и противоотечным действием.

ПАССИФЛОРА
ЭДАС-111 капли | ЭДАС-911 гранулы
или
ПАССАМБРА
ЭДАС-306 сироп

Стабилизируют состояние нервной системы; снижают повышенную возбудимость после активной физической нагрузки, уменьшают депрессию и тревожность, способствуют нормализации сна.

БРИОРУС
ЭДАС-402 оподельдок
Для местного применения

Назначается для лечения артритов и артрозов любой этиологии (в т.ч. при подагре); показан при травматическом растяжении связок, вывихах и переломах. Облегчает зуд после укусов насекомых.

КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА
по тел. 8-800-333-55-84 | *звонок бесплатный*
или на www.edas.ru

Лицензия № ЛО-77-01-013899. Реклама

ПРЕПАРАТЫ ОТПУСКАЮТСЯ БЕЗ РЕЦЕПТА

ООО "МЕЖДУНАРОДНАЯ КОРПОРАЦИЯ "ЭДАС". 117105, Москва, Варшавское ш., д. 5, к. 5. ОГРН 1177746041890

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ!

«Мне на улицу уже пора, но Муська так сладко спит... Ладно, ради подруги потерплю еще немного».

Собака Фенрир и кошка Муся (хозяин Петр Яковлев, г. Москва)

Забавные фото от читателей

«Я большая чистюля, поэтому слежу за тем, чтобы хозяева не оставляли в раковине грязную посуду».

Кошка Варя (хозяйка Галина Ремизова, п. Деденево Московской обл.)

Присылайте свои фото с пометкой **«Фото недели»** на электронную почту **woman@im-media.ru**

Что посмотреть в выходные

3 лучших фильма о детстве

«Бумажная луна», 1973 г.

Пути сироты Эдди и жулика Мозеса пересекаются неожиданным образом... В ролях: Р. О'Нил, Т. О'Нил.

Проект «Флорида», 2017 г.

Пока мать Муни пытается свести концы с концами, девочка предоставлена самой себе... В главной роли: Б. Принс.

«Первоклассница», 1948 г.

Из капризной девочки Маруся превращается в отзывчивую школьницу. В главной роли: Н. Защипина.

Гороскоп для вас

С 11 по 17 мая

ОВЕН
21.03–20.04

Сейчас, чтобы получить нужный вам результат, придется убедить немало людей в своей правоте. Вооружитесь неоспоримыми аргументами и железными нервами.

Самые удачные дни: 11, 12, 16

ТЕЛЕЦ
21.04–20.05

Этот период хорош для встреч с людьми, с которыми вы смотрите в одном направлении. Вполне вероятно, что вместе вы придумаете что-то абсолютно новое.

Самые удачные дни: 14–16

БЛИЗНЕЦЫ
21.05–21.06

Как бы ни складывались обстоятельства, не сходите с выбранного курса. Звезды на вашей стороне и будут всячески вас поддерживать и направлять.

Самые удачные дни: 13, 15, 17

РАК
22.06–22.07

Вам давно пора освежить ваши отношения. Не откладывайте это в долгий ящик. Возьмите инициативу в свои руки и придумайте что-то экстраординарное.

Самые удачные дни: 12, 14, 16

ЛЕВ
23.07–23.08

В первую половину недели все может идти со скрипом. Но не переживайте. Уже с четверга ситуация кардинально поменяется. Вам придется поспевать за событиями.

Самые удачные дни: 13–15

ДЕВА
24.08–23.09

Не стоит откладывать на потом то, что хочется сейчас. Звезды будут потакать любым вашим сиюминутным желаниям. Наслаждайтесь райской жизнью!

Самые удачные дни: 11, 14, 15

ВЕСЫ
24.09–23.10

На этой неделе вас ждут приятные знакомства. Они могут касаться сферы как ваших профессиональных интересов, так и личных. Развивать ли отношения – решать только вам!

Самые удачные дни: 11–13

СКОРПИОН
24.10–22.11

Интуиция в ближайшие звездные дни будет вашим лучшим союзником. Доверьтесь своему внутреннему голосу даже в мелочах, и вы удивитесь блестящему результату.

Самые удачные дни: 11, 13, 15

СТРЕЛЕЦ
23.11–21.12

На работе вам предоставят карт-бланш. Действуйте с умом, чтобы не превысить лимит доверия. В конце недели постарайтесь составить подробный отчет.

Самые удачные дни: 12–14

КОЗЕРОГ
22.12–20.01

Разногласия с родственниками вам удастся уладить именно сейчас. Поэтому запланируйте семейный ужин. И постарайтесь быть как можно тактичнее.

Самые удачные дни: 11, 16, 17

ВОДОЛЕЙ
21.01–19.02

Хлопотный период. Однако по работе и награда. Посему постарайтесь сделать как можно больше и в конце периода ждите ощутимую прибавку к жалованью.

Самые удачные дни: 12, 14, 17

РЫБЫ
20.02–20.03

Хороший период для того, чтобы завести новых друзей. Однако не стоит рвать отношения и со старыми. На выходных они вам очень пригодятся.

Самые удачные дни: 15–17

Еженедельный журнал «Всё для женщины» № 20 (775), дата выхода в свет: 11 мая 2021 г.

Учредитель и издатель: ООО «ИМ Медиа»

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-79996 от 25.12.2020

Генеральный директор: Алексей Иванов

Исполнительный директор: Муза Монамс

Издатель: Александр Иоффе

Главный редактор: Ирина Александровна Бобкова

Дизайн и верстка: Екатерина Сыроквашина (арт-директор), Илона Большагина, Елена Бокова

Бильдредактор: Екатерина Егорова

Редколлегия: Анжела Добровольская, Ольга Богрова (зам. главного редактора), Елена Кинчевская, Елена Нахапетова, Наталья Овчаренко, Алла Табекова

Корректоры: Виктория Маса, Вероника Матвеева

Распространение: ООО «ТДС». Тел.: (495) 974-76-08

Распространение в Республике Беларусь: ООО «Росчерк». 220100, г. Минск, ул. Сурганова, 57б. Тел.: (017) 331-94-27

Размещение рекламы: (495) 974-77-48, adv@im-media.ru

За достоверность рекламы несет ответственность рекламодатель

Подписка с любого месяца на почте: в официальном каталоге «Почты России» «Подписные издания» – подписной индекс П1339, в каталоге «Пресса России. Газеты и журналы» – подписной индекс 18147. Подписка в Республике Беларусь по каталогу «Белпочта»

Адрес редакции, издателя: 105094, Москва, ул. Золотая, д. 11. Тел.: (495) 974-73-83, e-mail: woman@im-media.ru

Адрес для писем: 105094, г. Москва, а/я 2, ООО «ИМ Медиа», журнал «Всё для женщины»

Отпечатано в типографии: ОАО «Московская газетная типография», 123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1

Тираж: 304 001 экз.

Розничная цена свободная. 16+

Фото: Personastars (3), Shutterstock

Перепечатка и использование материалов допускаются только с письменного разрешения редакции

Не пропустите! Следующий номер «Всё для женщины» в продаже уже с 18 мая!

Майские звёзды

Очерк в свободной форме

Испытатель блюд и вин

Строение вещества

Бурундук, напарник Чипа

Ульяна в «Молодой гвардии»

Выгуливает хрюшек

Легкая межкомнатная стенка

Кратность – ... таланта

Европейский футбол в США

Д-р Ватсон нашего кино

Дикий ангел

Брит-венный или столовый

Родина картофельного жука

Растянутость сюжета

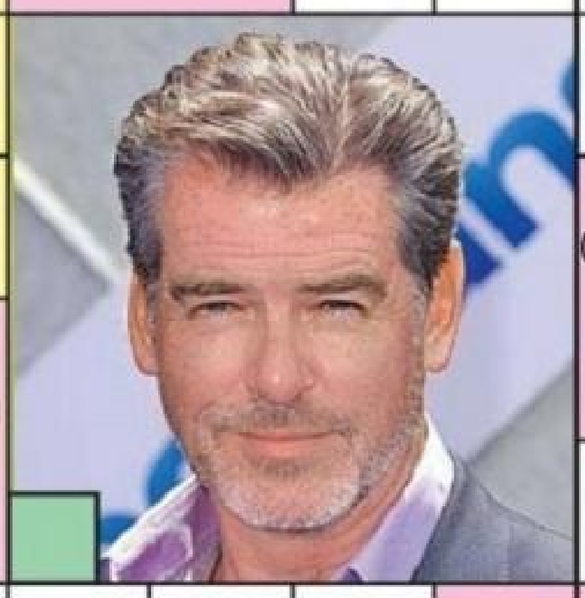
Сценарист «Баллады о солдате»

Попугай метровой величины

Башмаки-долбленки

Джеймс Бонд

Жужжащий ящик на пасеке



Отдельный эпизод фильма

Авто с «капюшоном»

Жизненная коллизия

Обширный склад

Нимб, ореол, сияние

Маркес «... лет одиночества»

Только что купленная одежда

Несметная рать Чингисхана

Широкая дамская шуба

Бывший закоренелый холостяк

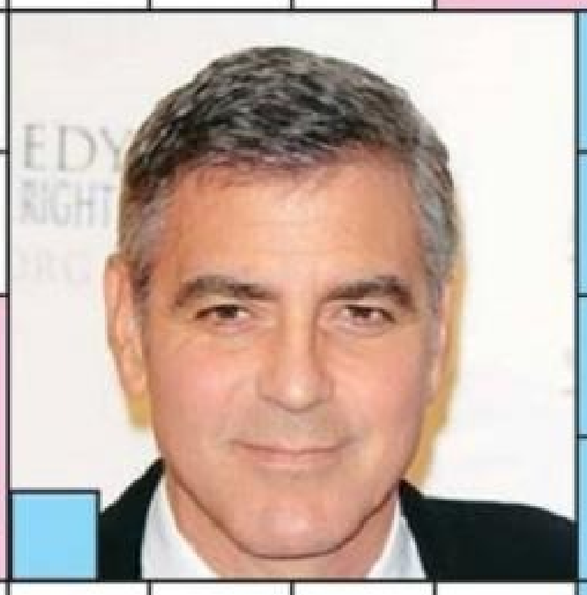
Обрисовка ситуации

Контора, «плодящая» браки

Примет ставку на лошадку

Электрод, помеченный крестиком

Насекомое



Нетороплливый диалог

Жаркие области Земли

Поток воды из шланга

...-Анджелес

Героиня Франции Жанна д'...

Станочник, производящий материю

Сырный гамбургер

Телеги гуськом

Корочка из теста на жареной рыбе

Белая олимпиада в Солт-...-Сити

Ответы на сканворд, напечатанный в № 19

И			П	О	Д	С	Т	А	В	К	А									
Н			Р		Е		О				Б									
Ф			О		Т		Р		С	Е	З	О	Н							
О			Г	У	С	Ё	Н	О	К		А			Ф						
Р			У		А		А		Е		Ц	С	К	А						
М	А	Н	Г	А	Л		Д		Д		Й			Т		У				
А			У				З	О	Н	Т				У		Н				
Т	Р	Ю	М				А		О		Г	А	Л	К	А					
И			И				Г		В		Р			У						
К	А	Р	Л				О	Р	И	Г	И	Н	А	Л						
А			Ё				Р		Н		Л		Н	Ь	Ю					
		И	В	А	Н	О	В	О		К		Ь		Г		Н				
				Р				Д	Р	А	П			Е		Г				
Х	И	П	П	И		К					А	М	П	Л	У	А				
А		Е		Э	Р	А					С									
Л		К		Л		З					Т									
В	У	А	Л	Ь		А					Е									
А		Р			С	Н	А	Й	П	Е	Р									
		Н	И	М	Б		Л		Л		Н									
		Я			Ы		С		А		А									
			С	О	Т	Р	У	Д	Н	И	К									

П1368

П1339

П1338

П1230

П5374

П5381

Порадуйте близких – подарите подписку!

Доступные издания на любой вкус

П1369

ПИ376

Подписаться можно во всех отделениях связи Почты России или на сайте

www.podpiska.pochta.ru

16+

ПОЛУЧАЙТЕ ВСЕ ВЫПУСКИ БЕЗ ПРОБЛЕМ

На правах рекламы